DRAMA INTERIOARA

Psihodrama si Terapia Experientiala

TIAN DAYTON, PH. D.

Health Communications, Inc.
Deerfield Beach, Florida

CUPRINS

Introducere ....

Psihodrama poate crea o noua invatare. Aspectele rituale ale psihodramei. Ce vei gasi in aceasta carte.

Partea I. Intelegerea psihodramei ....

1. Teoria de baza a psihodramei ....

Psihodrama: Recreerea lumii interioare. Respectarea realitatii protagonistului. Surplusul de realitate. Spontaneitatea. Catharsis

2. Scena este suficienta: Concepte si premise ....

Conceptul de rol. Cum invatam un rol. *Diagrama rolului.* Dinamica psihodramei. Teoria psihodramatica a dezvoltarii.

3. Sociometrie: Cum functioneaza psihodrama ....

Cum functioneaz sociometria in grupul de terapie. Principiile de baza ale sociometriei. Atomul social. *Atom social*. Sociograma in actiune. *Sociograma in actiune. Spectrograma. Analiza rolului.*

4. Tehnicile punerii in act psihodramatic ....

Stadiile psihodramei. Elementele unei psihodrame. Alegerea unui protagonist. Tehnicile psihodramatice. Autodramele si monodramele. *O monodrama cu Sinele. Dialog cu o caracteristica. Externalizarea problemei.* Sculptura familiei. Ghid pentru siguranta terapeutica: Mai intai, nu face rau. Tehnicile apropiate psihodramei. *Scrierea unei scrisori.* Viata interna a psihodramei

Partea II. Jocuri dramatice ....

Nota privind imageria vizuala.

5. Incalzirea grupului ....

Subpersonalitatea I. Subpersonalitatea II. Psihodrama subpersonalitatii. Introducere in copilul interior. Punerea copilului interior intr-un scaun. Introducerea propriei persoane prin rolul altuia. Imaginea Umbra – Sine. Umbra ta. O scrisoare catre Umbra mea. O scrisoare de la Umbra mea. Dialogul Sine – Umbra. Eliberarea maniei si a furiei. Dubleaza pentru tine. Actiunea Ce-ti sta in drum. Scurta intalnire. Introducerea inversarii de rol. Atomul problema. Momente de bucurie. Drama corporala. Intelegerea nonverbala. Mastile

6. Jocurile Familiei de origine ....

Utilizarea atomului social. *Spiritul casei. Regulile familiei. Mesajele duble. Mesajele inconstientului familial. Sentimente purtate. Umbre ascunse ale familiei. Grupurile familiei. Invatatura (cultura) familiala. Intelegerile familiale.*

Daca peretii ar putea vorbi. Scrierea subtextului. Scena si subtext. Introiectia parentala. Pierderile familiale. Mesajele pozitive. Darurile si punctele tari personale. Zeii si zeitele familiei. Jurnalui zeilor si al zeitelor. Jucand psihodrama unui parinte. Istoria numelui personal. Istoria numelui scris. Copilul psihodramatic. Fratele / sora psihodramatic(a)

7. Jocurile de mahnire si jelire ....

Imageria ghidata pentru pierdere. Spectrograma mahnirii. Spunand La revedere. Pierderile familiale. Avortul. Separarea bolii de persoana

8. **Jocurile parentale** ....

Atomul social generational. Cele mai adanci rani ale copilariei. Separarea copilului interior al parintelui de copil. Stadiile cresterii si maturizarii. Cuibul gol. Rolurile parentale. Analiza rolului parental. Proiectia nevoii. Renuntarea la autoritate: schimbarea rolurilor odata cu schimbarea timpurilor. Copilul Fantastic I. Copilul Fantastic II. Fricile parentale. Vizualizarea creativa

9. Jocuri pentru probleme legate de munca ....

Chipul interior versus chipul la locul de munca. Trecerea in revista personala. Inversarea rolului pe hartie. Indeplinirea unei sarcini. Analiza rolului de munca. Atomul munca. Plimbarea in grup. Atomul A-ti face bine treaba. Atomul Fantezie. Atomul Proiect. Ce sta in calea succesului

10. Jocurile din clasa de elevi ....

Metoda de baza. Exercitiile care urmeaza. *Joc de rol A fi ascultat. Depresia. Presiunea de a utiliza droguri. Dublul personal. A te ascunde in spatele unui rol negativ*

Partea III. Psihodrama in tratarea dependentei si a traumei ....

11. Utilizarea psihodramei cu Dependentii si Alcoolicii

Sistemul familial al alcoolicului. Efectele cresterii in haos. Rusinea. Izolarea. Mahnirea si jalea nerezolvate. Denaturarea dezvoltarii. Reactia posttraumatica la stres. Gandirea si comportamentul prudent versus cel nesabuit. Impietrirea emotionala. Gandirea dezorganizata. Denaturarea sistemului familial internalizat. Rolurile parentale denaturate. Dificultatea in formarea legaturilor empatice. Individuarea/ separarea incompleta de parinti. Copilul parental. Internalizarea disfunctiei maritale. Inflexibilitatea structurii eului. Abuzul fizic si sexual. Disocierea. Grandiozitatea. Dificultatea in clarificarea nevoilor

12. Trauma

Disocierea si reprimarea. Informatiile si creierul. Declansatori. Exercitii pe trauma. *Linia timpului traumei. Momentul declansator.* Ciclul traumei

Lista reprezentarilor figurale

Figura 3.1. Sistemul de notare pentru atomii sociali

Figura 4.1 Stadiile psihodramei

Figura 6.1 Argumentele exprimate si cele neexprimate

Figura 12.1 Ciclul traumei

INTRODUCERE

Ajungem sa ne cunoastem pe noi insine prin intermediul experientei directe. Doar prin angajarea totala in viata intra in scena senzatiile, sentimentele si gandurile noastre. A face inseamna a cunoaste – ajungem sa cunoastem ceea ce facem, iar ceea ce cunoastem este stocat in mintea noastra ca baza pentru invatare. Putem vorbi despre inot, carti citite pe acest subiect sau putem exersa miscarile pe uscat – dar pana nu intram in apa, nu avem *experienta directa* a inotului. La fel este si cu viata: pana nu *facem,* nu *stim.*

De ce ar trebui terapia sa fie diferita? Terapia experientiala ne ofera o scena sigura pe care putem *face* si *sti*, permitand sinelui nostru interior sa iasa in fata astfel incat sa putem examina ceea ce am acceptat ca fiind adevarat despre o situatie sau despre noi insine. Adesea reducem ideea de invatare la o clasa de scoala; dar din punctul de vedere al modului cum informatia este stocata de creier, toata viata noastra este o clasa. Adesea este continutul emotional al unui eveniment anume sau al actului de predare cel care determina impactul unei anumite experiente de invatare.

Achizitiile timpurii in invatare formeaza baza pentru achizitiile mai tarzii. Ceea ce acceptam ca fiind adevarat despre noi insine in primii ani din viata devine fundatia pe care ne construim credintele despre noi insine pe care le purtam cu noi in adolescenta si mai apoi in viata de adult. Ceea ce ni se spune despre noi insine cat suntem mici, fie prin mesaje verbale, fie prin atmosfera emotionala, tinde sa formeze inceputul mitologiei noastre personale.

Creierul stocheaza amintirile in clusteri numiti ansamble de celule, ca fiind evenimente interconectate sau asociate. Activitatea de invatare construieste si darama celule, lansand un curent biologic prin creier: intr-o perioada de la 5 la 10 secunde, un eveniment de o jumatate de secunda produce o modificare structurala sau fizica in creier. Nu in mod surprinzator, amintirile bogate – cele mai colorate, cele mai ridicole si cele mai dureroase – sunt acelea cu o probabilitate mai mare de a fi rechemate de creier.

Continutul emotional ridicat al evenimentelor traumatice este o puternica experienta de invatare, care determina in parte usurinta cu care o persoana crescuta intr-o familie cu probleme va aborda un comportament auto-distructiv. Un barbat se poate implica in mod repetat in relatii cu femei care il parasesc sau o femeie poate cauta in mod constant, desi inconstient, barbati abuzivi. Ei joaca acelasi vechi scenariu, un scenariu care este literalmente imprimat pe creier.

Potrivit lui Daniel Alkon,

- *celulele creierului individului, dupa expunerea repetata la evenimente similare, incep sa reactioneze in aceeasi maniera de fiecare data. Cu alte cuvinte, invata.*
- *creierul uman incepe sa categorizeze si sa grupeze imaginile, iar apoi utilizam aceste set-uri complexe pentru a extrage abstractii. Acest proces, creat si reintarit in copilarie, creaza amintiri, care foarte rar dispar. Ele pot fi ascunse de mintea constienta, dar raman incuiate in creier, asteptand un declansator care sa le scoata la suprafata.*
- unii adulti „rememoreaza” brusc amintiri vivide ale abuzului din copilarie, uneori dupa decenii, in timp ce altii dezvolta noi modalitati de a se ascunde de ele. Este asemanator cu sindromul de stres experimentat de catre soldatii care au supravietuit campului de lupta sau de catrea barbatii si femeile care au supravietuit ororilor Holocaustului. Pentru multi, retrairea amintirilor este mult prea dureroasa. Uitarea si reprimarea ii ajuta sa functioneze. Din pacate, repetarea inconstienta a comportamentelor distructive este parte a sindromului de stres. Psihodrama ofera oamenilor o modalitatea de a modifica scenariul auto-distructiv, de a reprograma achizitiile invatarii vechi prin crearea unor noi experiente. Conform lui Piaget, copiii sub varsta de doisprezece ani gandesc mai mult in forme concrete decat in forme abstracte. Oamenii traumatizati tind sa regreseze la acest stadiu de gandire. Psihodrama opereaza la modul concret astfel incat ofera o modalitate de a accesa si a lucra cu experientele care apar in aceste moduri operationale.

PSIHODRAMA POATE CREA O NOUA INVATARE

Ca fiinte umane, traim in spatiu, timp si circumstante. Acumulam informatie prin toate cele cinci simturi. Multe traume sunt preverbale – experiente care au avut loc inainte ca noi sa invatam sa ne exprimam prin intermediul vorbirii. Aceste locuri lipsite de cuvinte sunt greu de atins si de reflectat exclusiv prin intermediul limbajului. Dar cand si corpurile noastre sunt implicate, ne putem „plimba” prin memorie si arata ce s-a intamplat mai degraba decat sa incercam sa reconstituim prin cuvinte.

Psihodrama este in mod inerent constructiva: creaza o oprtunitate de a face si spune in aici-si-acum ceea ce nu am putut face si spune atunci, cand era mult prea amenintator sau periculos. Psihodrama permite problemei interioare sa iasa la suprafata, sa fie reconstruita si sa fie jucata in momentul prezent, eliberand sentimentul atat de mult tinut atat la nivel psihic cat si la nivel celular sau corporal. Ca si copii, am putut fi victime ale marimii noastre, puterii sau pozitiei in familie, dar ca adulti in psihodrama ne recastigam autonomia si puterea, returnand intr-un final durerea internalizata sursei de la care am primit-o. Putem elibera victima fara voce care traieste in noi permitandu-ne sa

vorbim. Putem avea situatia asa cum ne-am fi dorit sa fie la inceput, putem spune ce ne-am fi dorit sa spunem si putem face ce ne-am fi dorit sa facem.

Cand ne „suspendam neincrederea in psihodrama", facem mai mult decat sa intram intr-o lume a creatiei noastre: deschidem o usa in propriul nostru inconstient, prin care putem pasi in oricare directie. Putem intalni si ne putem imprieteni cu copilul terifiat, copilul inocent, colegul de joaca, victima sau inamicul care traieste in noi. Cand aducem aceste parti din noi insine la lumina, ele pierd puterea pe care o aveau asupra noastra cand erau ascunse.

Psihodrama este o puternica metoda de actiune cu tehnici specifice. Cand este utilizata cu grija si avand in minte un plan general de tratament, poate fi extrem de eficienta, ajutand clientii sa reduca trauma, sa elibereze emotiile inchise si sa invete un nou comportament. Este un instrument de valoare pentru aproape toti oamenii aflati in durere si este in mod particular potrivita oamenilor alor caror vieti au fost afectate de dependenta. De fapt, in cursul anilor 80 terapia experientiala a devenit terapia preferata in interventiile pe adictie din Statele Unite. Psihodrama poate fi incorporata intr-o varietate de situatii de tratament, iar tehnicile sale pot fi utilizate si in cadrul altor metode.

ASPECTELE RITUALE ALE PSIHODRAMEI

Psihodrama nu este doar un instrument psihologic; poate functiona si pentru ritualurile sociale, familiale si private care conecteaza sinele mai profund cu sinele social, sufletul cu corpul. Asemenea momente de tranzitie, validare, legare si conectare profunda sunt rituri de trecere – confirmari ale faptului ca sinele este viu si treaz.

Pentru majoritatea americanilor ideea de ritual este intunecata de viziunile vagi ale riturilor stravechi si ceremoniilor elaborate. Ca societate, ne-am lipsit de ritualurile culturale si familiale si astfel ne lipseste conexiunea clara cu sinele nostru profund, cu drumurile noastre spirituale si cu societatea in care traim. Absenta ritualurilor cu sens ne determina adesea sa cautam obiecte din exteriorul nostru pentru a dobandi un sens de intemeiere; cautam un sentiment de conectare prin intermediul substantelor care modifica starea de constiinta sau printr-un chimism cerebral bogat in comportamente compulsive. Eventual, putem experimenta o criza spirituala prin pierderea sentimentului interior de a fi o parte din ceva mai mare decat noi insine.

Ritualurile in culturile care au supravietuit timpuluii sunt, intr-un anumit fel, inscrise in evenimente psihodramatice. Noi putem utiliza psihodrama in mod similar pentru a ritualiza sau concretiza un important pasaj, eveniment sau stadiu, numindu-l, pregatind scena si interpretandu-l asa cum avem nevoie pentru a marca situatia.

CE VEI GASI IN ACEASTA CARTE

Psihodrama este una din cele mai flexibile si mai adaptabile modalitati de tratament utilizate azi. *Drama interioara* face teoria si tehnica psihodramatica usor accesibile terapeutului care lucreaza experiential, deoarece este pur si simplu conceputa astfel incat sa te ajute sa adaptezi tehnicile de actiune nevoilor tale particulare. Vei gasi informatie, atat instructiva cat si preventiva, care sa te ajute sa conduci psihodrama in asa fel incat sa fie eficienta si sigura.

Partea I, Intelegerea Psihodramei, exploreaza istoria si teoria psihodramei – cum a devenit asa cum este, de ce functioneaza. In Partea II, Jocurile Dramatice, vei invata pas-cu-pas metode pentru a structura in siguranta jocuri dramatice pentru o larga varietate de clienti si situatii. Partea III, Psihodrama in Tratamentul Traumei si al Adictiei, se adreseaza in mod direct acestor probleme si exploreaza utilizarea crescanda a metodelor experientiale in tratamentul adictiilor. Glosarul de la sfarsitul cartii te va ajuta sa devii familiar cu termenii utilizati in aceasta carte.

Am incercat sa scriu cartea care mi-ar fi fost de ajutor si mie in propriul proces de demistificare a muncii experientiale. Este dorinta mea sincera de a-ti fi intr-un anume fel de folos, cititorule, in drumul tau.

PARTEA I

ÎNŢELEGÂND PSIHODRAMA

Dacă vezi un om citind de pe o scoarţă de bambus, spune-i „Sănătate calului tău" – proverb marocan

Psihodrama este o metodă de tratament care implică realitatea interioară a indivizilor, permiţându-le să o descrie şi să lucreze cu ea aşa cum o văd ei. Prin acţiunea dramatică terapeutul aduce la suprafaţă situaţii adânc îngropate pentru a alina presiunea emoţională. El creează un mediu suportiv prin intermediul împărtăşirii, suportului şi acceptării, pentru a permite mai apoi ca forţele natural-vindecătoare ale psihicului şi sinelui emoţional să continue lucrul. Deşi procesul psihodramatic are pe moment o aparenţă aproape magică, esenţa sa nu e deloc misterioasă. Îşi are originile în forţele noastre înnăscute de vindecare, utilizând metode proprii pentru deblocarea acestora, după care se retrage bazându-se pe continuarea mişcării în viaţa de zi cu zi. Principiul este susţinut de faptul că vindecarea nu este un proces static, ci unul într-o continuă mişcare.

Este cunoscut faptul că ne simţim mai bine după un plâns bun. Conform lui Joseph Cruse, primul director medical al Centrului Betty Ford, lacrimile însoţite de durere au o altă compoziţie chimică decât cele ce se asociază cu bucuria. Corpurile noastre elimină constant substanţe chimice pe care le folosim în interior pentru a ne calma, a ne revigora, a suporta durerea sau a reduce stresul. Când ne plângem durerea, trăim experienţa eliminării unor substanţe chimice şi a unor enzime din corp.

Cam în acelaşi fel, psihodrama oferă un mediu în care cuantumul de suferinţă stocat poate primi alinare într-o structură clinică. Sentimente ce au fost împinse în afara conştiinţei, dar nu cu totul în inconştient, plutesc acum spre prezent. Acţiunile psihodramatice funcţionează ca vânătorii ce îşi urmăreşte ţinta, iar sentimentele devin conduita spre iluminarea materialului ce necesită examinare. Nu numai că eliberează tensiunea emoţională, dar permite, în acelaşi timp, ca sentimentul să urnească evenimentele care sunt stocate în inconştient. Creierul poate reexamina şi remodela structura din memorie care a apărut în conştiinţă. Sentimentul este indicatorul modului în care psihicul a trăit evenimentul.

Frumuseţea explorării sentimentelor prin acţiune constă în apariţia la suprafaţă a sentimentului aşa cum a fost trăit în original, astfel putând fi înţeles din perspectiva primară, înainte de a fi reflectat asupra lui în diferite feluri. Acesta este procesul de uniune şi mişcare în universul interior al unei persoane, de validare al acestui univers prin simpla existenţa sa aşa cum este perceputa de persoana şi fără nici o încercare de a-l manipula pentru a se alinia sau a se conforma la percepţiile altor indivizi. Psihodrama

permite de asemenea reconstruirea intenţionată a unui eveniment dacă asta se doreşte, de exemplu reexperimentarea lui într-o altă formă sau cu starea interioară dorită ca un joc de rol corectiv al situaţiei originale. Această modalitate oferă posibilitatea unei noi învăţări a comportamentului emoţional la un nivel experienţial. Psihodrama permite acţiunea şi re-acţiunea ca un mod de a studia comportamentul în forma sa concretă. Comportamentul este stimulat când contextul psihologic în care a fost învăţat acel pattern se reia. Există multe anecdote legendare legate de persoane care după o noapte de beţie zdravănă s-au trezit fără nici o amintire a distracţiei din seara precedentă. Mai târziu însă, probabil următoarea noapte când se va îmbăta din nou, amintirile vor apărea la suprafaţă. Fenomenul a fost testat prin încredinţarea unor sarcinii de învăţare subiecţilor – câteva când se aflau sub influenţa alcoolului şi câteva când erau treji. S-a dovedit că ceea ce a fost învăţat sub influenţa alcoolului a fost mai bine amintit în repetarea aceloraşi condiţii.

Psihodrama ca eveniment fizic de producere a vieţii este elucidată de un cuantum de mecanisme care ne dovedesc că este posibil, din punct de vedere fizic, ca ceva să provină din nimic, să se manifeste temporar aici şi acum pentru ca mai apoi să dispară din nou. Într-adevăr acest proces se reia de nenumărate ori în cursul existenţei noastre. Toate procesele de viaţă urmează procesul manifestării şi transformării, care ne permite să trăim situaţia sau momentul psihodramatic ca real, un corector redutabil al evenimentului original deoarece el este, în interiorul şi în exteriorul său, real. Producerea sa prin intermediul surogatelor pe o scenă ne oferă posibilitatea de a-l suspenda în timp, aşa cum Moreno spune „a-l studia în forma sa concretă”. De asemenea, de a învăţa din el, de a ne dezvolta cu ajutorul lui, de a-l trăi ca pe o realitate. El este, de fapt, produsul unei realităţi psihice.

1
Teoria de bază a psihodramei

Psihodrama este societatea umană în miniatură

- Jacob Levy Moreno

Când Jacob Levy Moreno, părintele psihodramei, era un tânăr psihiatru din Viena în timpul primei jumătăţi ale secolului, era excentric, exuberant şi fascinat de oameni. Obişnuia să se plimbe prin parcuri şi să observe jocul copiilor, urmărind exprimarea spontană a preocupărilor emoţionale şi a sentimentelor prin construirea de situaţii şi interpretarea unor roluri. A recunoscut imediat că interpretarea situaţiilor faţă de care nutreau sentimente puternice şi asumarea rolurilor figurilor autoritare din viaţa lor aveau o mare valoare terapeutică pentru copii.

Moreno a înţeles valoarea terapeutică pe care ar putea-o avea oferirea libertăţii de a interpreta, ca şi copiii, roluri şi scene relevante din viaţa lor, pentru pacienţii cu tulburări psihice. Şi ei şi-ar putea trăi în afară psiho-drama într-un mediu controlat şi observat, în care şi-ar putea atât descărca sentimentele ataşate diferitelor roluri, cât şi corecta experienţa prin interpretarea sa aşa cum a fost ea, cum ar fi putut să fie sau cum şi-ar fi dorit să fie. Moreno credea în primul rând în viaţă şi apoi în patologie, el dorea să se amintească de el ca de omul care a adus bucuria în domeniul psihiatriei.

În scrierile sale autobiografice Moreno descrie cum a lucrat cu prostituatele Viena finalului de secol, din care s-au dezvoltat metodele sale psihodramatice. Moreno le vizita casele, împreună cu un medic specializat în boli venerice şi un redactor de la un ziar, „nu pentru a reforma sau analiza fetele”, ci mai degrabă pentru a le reda o parte din demnitate „pentru că prostituatele au fost stigmatizate de mult timp ca păcătoase mizerabile şi oameni lipsiţi de valoare…în aşa măsură încât ele au ajuns să accepte acest fapt ca pe unul imuabil şi intrinsec.” El se întâlnea cu prostituatele de trei ori pe săptămână în grupuri de câte opt până la zece. La început întâlnirile se centrau pe problemele cotidiene – „a fi arestată, a fi hărţuită de poliţişti pentru purtarea unor haine provocatoare, a fi întemniţate din cauza unei acuzări false de la un client sau pentru bolile venerice pentru care nu aveau acces la tratament”. Oricum, la un moment dat, prostituatele şi-au dat seama că nu sunt chiar aşa de izolate precum credeau şi că sunt capabile să-şi împărtăşească preocupările şi să identifice cu situaţiile de viaţă ale celorlalte.Moreno a descoperit că simplul exerciţiu al împărtăşirii are un efect curativ, iar lucrul cu prostituatele l-au convins de puterea vindecătoare a grupului.

Moreno a introdus formal psihodrama pe 1 aprilie 1921 în Viena. La sfârşitul anilor ’20, a emigrat în Statele Unite unde a fondat Institutul Moreno. Opinia lui Moreno a fost că un tratament complet necesită o abordare sistemică pe trei nivele: (1) psihodramă, (2)

psihoterapie de grup, (3) sociometrie. Încorporarea acestor trei abordări permite persoanei să înceapă experimentarea vindecării personale, să exerseze noi comportamente şi legături într-un sistem de suport şi astfel să se schimbe, să se dezvolte şi să înveţe noi modalităţi de a exista în lume. Moreno credea că în grup fiecare devine un agent terapeutic pentru celălalt. El vedea în grup un mare potenţial de vindecare. Ştiinţa lui, denumită sociometrie (vezi Capitolul 3, Sociometrie: Modul în care funcţionează psihodrama) explorează conexiunile subtile şi complicate dintre oameni, corpul vast al relaţiilor care creează societatea.

Moreno explică semnificaţia clinică a metodei sale: „Din punct de vedere istoric", scrie el, „psihodrama reprezintă punctul de cotitură dinspre tratamentul individului izolat, la tratamentul individului în grupuri, dinspre tratamentul individului prin metode verbale la tratamentul prin metode acţionale."

Ca tehnică acţională originală, din care s-au dezvoltat ulterior altele, psihodrama este o metodă extrem de flexibilă. Astăzi, diferite forme ale psihodramei, joc de rol şi antrenament în rol sunt utilizate în diverse medii precum instituţiile de sănătate mintală, şcoli, centre de reabilitare şi corporaţii. De fapt, psihodrama cunoaşte o utilizare mondială. Conform Academiei Mondiale a Psihodramei există practicieni nu numai în Statele Unite, dar şi în Australia, în Noua Zeelandă, în Japonia, Franţa, Germania, Elveţia şi Austria, în Grecia, Brazilia şi Argentina. Jurnale ale psihodramei au fost înfiinţate în Anglia, Germania de Vest, Italia, Franţa şi Japonia. Psihodrama, sociometria şi psihoterapia de grup sunt deja metode de tratament utilizate de mult timp.

PSIHODRAMA: RECREAREA VIEŢII INTERIOARE

Moreno a creat ştiinţa psihodramei pentru a oferi individului oportunitatea de a re-crea stadii evolutive ratate, prin permisiunea de a experimenta şi practica dinamicile unui anumit stadiu într-un mediu terapeutic sigur. Când trauma şi durerea sunt astfel prelucrate ,ele pot fin înţelese într-o nouă lumină şi experienţa poate fi reintegrată în inconştient. Acţiunile psihodramatice pot fi de asemenea reconstructive, în care surogatele din grup oferă protagonistului suport emoţional pe care el sau ea nu le-au primi în situaţia originală. În acest fel eliberarea este acompaniată de înţelegere şi dragoste, care încurajează vindecarea şi un sens mai extins al siguranţei în exprimarea unor comportamente noi.

Astfel, psihodrama recreează cotidianul/ banalul/ obişnuitul. Ne oferă oportunitatea de a spune ce a rămas nespus şi în acest fel corectează experienţa originală. Conferă indicii despre calea de urmat pentru ajungerea la un acord şi echilibru între realitatea interioară şi cea exterioară. Societatea nu ne permite întotdeauna să spunem ce avem pe inimă, dar psihodrama da. Ea dă glas vieţii noastre interioare, durerii de care ne e prea ruşine să o împărtăşim, visurilor pe care de-abia îndrăznim să le avem. Aşa cum Moreno

spunea o dată „Scena este suficientă”. Psihodrama ne permite să traversăm stadiile existenţei noastre şi viaţa lăuntrică, să intrăm în contact cu partea noastră întunecată şi să încercăm aducerea ei la lumină prin tehnici care par fireşti şi se desfăşoară într-un mediu sigur şi controlat.

RESPECTAREA REALITĂŢII PROTAGONISTULUI

Unul dintre motivele pentru care psihodrama are succesul de care se bucură este că prin rolurile pe care le interpretăm putem explora practic orice aspect al sinelui nostru şi al relaţiei cu ceilalţi. Rolurile de bază din psihodramă sunt: *protagonistul*, persoană a cărei poveste este interpretată, dublul – vocea interioară a protagonistului; directorul – persoana care îndrumă acţiunea psihodramatică (de obicei, un terapeut) şi *egourile auxiliare,* persoane din grup care interpretează celelalte roluri din psihodramă; şi *auditoriul* sau grupul. Utilizarea inversiunii de rol permite protagonistului să joace orice rol din dramă, având ca scop atât observarea sinelui din exterior cât şi să experimenteze sinele din poziţia celuilalt (Vom detalia conceptul de rol în Capitolul 2, Elementele Psihodramei, şi rolurile însele în Capitolul 4, Tehnicile interpretării psihodramatice).

Diferenţa primară dintre psihodramă adevărată şi aplicarea tehnicilor psihodramatice sau experienţiale asupra altor modele terapeutice este că psihodrama este condusă de protagonist. Directorul – specialistul care conduce grupul – facilitează alegerile pe care protagonistul le are de făcut, implică un anumit material care va fi examinat psihodramatic şi felul în care expunerea respectivă va lua formă în timp şi spaţiu. Directorul întreprinde o călătorie prin surplusul de realitate a protagonistului, realitate pe care o purtăm în interiorul psihicului ca o istorie personală ce afectează întregul sens al sinelui, precum şi patternul relaţional. Surplusul de realitate este important şi este real. Ceea ce protagonistul spune că „este”, chiar „este”, iar directorul îşi începe lucrul de aici.

SURPLUSUL DE REALITATE

Fiecare dintre noi avem un sine intelectual, unul emoţional şi unul spiritual, prefacerile interne cunoscute doar nouă înşine, chiar dacă avem probleme cu înţelegerea noastră în acest timp. Suntem mereu în căutarea sinelui nostru. Noi suntem propriile noastre mistere. Având acest obiectiv confuz, deseori proiectăm realitatea internă în exterior, probabil din dorinţa de a arunca o mai bună privire asupra ei. De cele mai multe ori, însă, nu reuşim să înţelegem mai bine, deoarece atunci când o proiectăm o vedem ataşată altuia , aşadar ne mai aparţinându-ne. Creăm o casă a oglinzilor, în care ne vedem reflecţia într-o varietate de forme distorsionate. Şi dacă proiectăm fără conştiinţa a ceea ce facem, există pericolul de a pierde linia de demarcaţie dintre unde ne terminăm şi unde începe orice altceva.

Deşi invizibilă pentru ceilalţi, surplusul de realitate are un impact puternic asupra vieţii noastre, asupra căruia mintea noastră reflectează cu dificultate. Prin intermediul psihodramei putem învăţa să observăm „lucrările” minţii noastre dintr-o perspectivă mult mai realistă, cu accentul pe observarea comportamentului concret.

Călătoria psihodramatică este un pelerinaj prin surplusul nostru de realitate. Este o plimbare curajoasă spre noi înşine – prin cele mai adânci frici, umiliri, ruşine ascunsă, speranţe şi vise abia şoptite – şi în final din nou spre exterior. Psihodrama ne oferă o scenă pe care ne putem expune, în siguranţă, sinele astfel încât surplusul de realitate poate fi înţeles mai bine. Metoda este blândă, ea nu ne cere să reflectăm înainte ca surplusul nostru de realitate să fie văzut. În psihodramă, ne scufundăm în propria experienţă şi apoi ne retragem treptat din noi înşine. Aceasta este, în sine, un proces vindecător - a avea curajul să spunem cuvintele pe care nu aveam curajul să le rostim, dar care urlau în noi.

Datorită faptului că psihodrama este atât de puternică , terapeutul trebuie să respecte întotdeauna versiunea oferită de client. Pericolul unei atare metode constă în posibilitatea ca terapeutul să folosească tehnicile care îl împing pe client să ajungă acolo unde specialistul crede că ar trebui să fie. Ca terapeut, atunci când pătrundem în surplusul de realitate, ne este permis să intrăm în realitatea interpsihică a clientului – acolo unde nici îngerii nu îndrăznesc să păşească. Este necesar să ne încredem în versiunea clienţilor noştri şi să înţelegem că lumea la care au acces este ceea ce psihicul lor intenţionează să le permită, pentru moment.

Protagonistul îl conduce pe director prin labirintul minţii sale. Terapeutul ţine mâna clientului în mâna sa şi poartă, alături de ceilalţi, o lanternă – revărsând lumină asupra ceea ce se poate vedea pentru moment, conştient fiind că este doar un fragment al imaginii de ansamblu. Terapeutul trebuie întotdeauna să recunoască că, atunci când ai de-a face cu psihicul oamenilor, nu poţi niciodată să vezi imaginea în totalitate. A nu recunoaşte acest lucru poate echivala cu implementarea de către terapeut a unor aşteptări care nu sunt valide pentru client.

Călătoria fiecărui este unică pentru sine, aşadar terapeutul are datoria de a realiza o abordare terapeutică cât mai potrivită nevoilor clienţilor, pentru că în cazul în care clienţii ar fi nevoiţi să se adapteze la bias-urile terapeutului, nu ar putea tolera creşterea în afara parametrilor din care provenim, chiar dacă creşterea pare a fi cea mai potrivită pentru ei în momentul acela. Pare a fi un fapt notoriu că normele terapeutice nu sunt neapărat consistent cu normele sociale şi cu toate că o parte importantă a procesului terapeutic este unul de socializare, există mai multe puncte de-a lungul drumului, în care acţiunile întreprinse par a fi antisociale. Clienţii vor scoate la iveală acele părţi din ei înşişi, pe care le-au ţinut ascunse în secret din teama de a nu fi acceptabile pentru ceilalţi. Mediul terapeutic trebuie să joace mai întâi rolul de dăruitor de dragoste

necondiţionată, adică să posede funcţia „maternă”, înainte de a juca funcţia „paternă”, de a trasa limite şi a oferi îndrumare.

Conform lui Moreno:

„Psihodrama îl pune pe pacient pe o scenă pe care el poate lucra cu problemele sale, cu ajutorul câtorva actori terapeutici… Ea poate fi adaptată oricărui tip de problemă, personală sau de grup, a copilului sau a adultului… Cele mai adânci conflicte psihice pot fi apropiate de soluţionare cu ajutorul ei. Psihodrama este societatea umană în miniatură, cel mai simplă expunere pentru un studiu metodologic al structurii psihologice… Se deschide astfel calea spre noi dimensiuni ale minţii şi ceea ce este mult mai important, ele pot fi explorate în condiţii experimentale.”

Moreno explică faptul că terapeutul nu participă în producţia însăşi, el „este ca un dirijor într-o orchestră: el nu cântă la nici un instrument, însă supervizează, direcţionează şi coordonează. El menţine o anumită distanţă faţă de pacient” Protagonistul este cel care alege eurile auxiliare care vor interpreta oamenii implicaţi în drama sa şi cel care decide scena şi tonul acţiunii alături de director. Un ego auxiliar ales din public, va accentua neutralitatea directorului.

Ceea ce terapeutul şi grupul vede în timpul interpretării este surplusul de realitate, iar adevărul protagonistului este adevărul cu care are de-a face specialistul. Protagonistul are voie să angajeze şi să concedieze euri auxiliare şi dubluri atunci când este necesar şi este încurajat să corecteze pe oricine, cu scopul de a reda cât mai fidel adevărul său pe scena psihodramatică.

SPONTANEITATEA

Spontaneitatea este unul dintre elementele centrale ale unei psihodrame şi un obiectiv constant. În copilărie, nimeni nu ne învăţa cum să ne jucăm, dar din păcate, cei mai mulţi dintre noi au reuşi să-şi piardă capacitatea de auto-afirmarea pe drumul stâncos spre maturitate. Psihodrama ne ajută să redobândim această capacitate.

Jocul este o activitate absolut spontană. Este o activitate de transformare profundă, în care ţelul principal este implicarea. Când ne jucăm cu ceilalţi oameni ne experimentăm şi pe ceilalţi într-o nouă lumină. Co-creem o întâmplare, intrăm benevol pe un teritoriu nedescoperit, în care contribuţia fiecărei persoane este ceea ce creează întregul. Jocul, ca psihodrama, este o interacţiune spontană ale părţilor în scopul creării întregului. Jocul presupune o intensă implicare moţională, pe care poate o înţelegem retrospectiv sau deloc. Este momentul în care spectatorul din noi dispare şi intră în scenă acţiunea însăşi, momentul în care „ca şi cum” devine „ca şi” şi noi suntem prezenţi deplin în moment.

Psihodrama nu se îndepărtează prea tare de viaţa de zi cu zi: în fiecare zi jucăm o varietate de roluri – mamă, tată, iubit, muncitor, şef. Fiecare rol presupune aşteptări specifice. Adeseori avem un set de emoţii diferite legate de fiecare rol. În unele ne simţim mai mult noi înşine, în timp ce altele le simţim rupte de personalitatea noastră şi ne creează probleme. Pe unele le jucăm prea des, iar în altele suntem mult mai puţin prezenţi decât ne doream. O parte din spontaneitate constă în capacitatea de a intra şi a ieşi din roluri cu uşurinţă. Unii filosofi sugerează cu ne purtăm viaţa precum un bandaj prea moale. Probabil că am putea să ne purtăm rolurile asemenea unor atare bandaje, fără a deveni ataşaţi excesiv de un anumit rol şi având grijă să nu ne restrângă libertatea de mişcare. Viaţa este făcută pentru a fi trăită şi o anumită doză de atitudine jucăuşă ne poate ajuta să menţinem un sens al obiectului de a nu avea scopuri, ceea ce se traduce prin paradoxul existenţei.

Tehnicile interpretării de rol, precum jocurile dramatice şi psihodrama sunt foarte eficiente în crearea de noi roluri. Când ne asumăm o varietate de roluri şi le improvizăm pe moment, eliberăm energiile noastre creatoare în noi direcţii pe care viaţa cotidiană nu ni le oferă întotdeauna. Formatul structurat furnizează o scenă pe care noi putem să ne exteriorizăm spontan în moduri noi şi neaşteptate. Formatul serveşte şi la menţinerea securităţii şi a continuităţii, la crearea unui adevărat laborator experimental. Ceea ce învăţăm prin aceste activităţi poate fi aplicat cu uşurinţă în viaţa noastră, deoarece a fost integrat în repertoriul nostru comportamental.

În joc şi în psihodramă trăim un sentiment al diminuării conştientizării de sine şi o conectare profundă cu cei din jurul nostru. Suntem în acelaşi timp vulnerabili şi puternici şi ne mişcăm înăuntrul şi în afara rolurilor şi identităţilor cu care ne confundăm în viaţa de zi cu zi. Jocul şi psihodrama ne învaţă câte ceva din arta de a trăi. Rolurile în care trăim cele mai mari succese şi satisfacţii sunt cele în care simţim cu adevărat că existăm. Acestea sunt rolurile în care simţim că ne regenerăm constant. Cu cât suntem mai capabili de a juca o varietate mai mare de roluri cu uşurinţă şi spontaneitate şi cu cât va fi mai mare satisfacţia inerentă fiecărui rol, cu atât vom fi mai sănătoşi şi ne vom simţi mai fericiţi.

Conform lui Moreno, spontaneitatea înseamnă să fim pregătiţi de a răspunde unei situaţii în acord cu solicitările acesteia. Această abilitatea trebuie să fie naturală; nu putem obţine spontaneitate ca un act de voinţă. Dacă nu mai este naturală, cum este la copii, este necesar să crească treptat ca un rezultat al antrenării spontaneităţii prin intermediul tehnicilor oferite de psihodramă.

Psihiatrul Adam Blatner notează:

„Spontaneitatea nu are nevoie să fie teatrală. Ea poate fi prezentă în felul cum gândeşti, te mişti, priveşti natura, dansezi sau cânţi la duş… Calităţile esenţiale ale actului spontan

sunt o deschidere a minţii, o prospeţime a abordării, o dorinţă de a întreprinde acţiuni inovative şi o integrare a interiorului cu exteriorul.”

Psihodrama defineşte trei tipuri de spontaneitate: (1) un răspuns nou, dar inadecvat care corespunde spontaneităţii patologice; (2) un răspuns adecvat, dar fără a fi creativ sau inovativ sau spontaneitate stereotipă, (3) un răspuns adecvat caracterizat de noutate şi creativitate sau spontaneitatea unui geniu. Spontaneitatea este strâns legată de creativitate. Ea acţionează ca un catalizator sau un companion al procesului creativ, în orice fel ar alege creativitatea să se exprime. Poate să se manifeste în modul în care priveşti un tablou, pregătirea unei cine, abordarea unei lecturi, urmărirea unui film, intrarea într-o nouă situaţie, citirea unei cărţi sau scrierea unei povestiri. Creativitatea este o modalitatea de a interacţiona cu lumea şi cu sine. Ea este un element central al psihodramei în demersul acesteia din urmă de a rezolva şi a dizloca problemele emoţionale şi psihologice care blochează creativitatea şi reclamă, predă şi educă spontaneitatea prin poziţionarea participanţilor în situaţii care solicită un răspund inovativ. Atunci când spontaneităţii şi creativităţii le este permis să se dezvolte, vindecarea îşi face loc. Se refac legăturile dintre viaţă şi sine, atingându-se scopul primar al terapiei.

Din nou şi din nou li se cere interpreţilor de roluri din psihodramă să apeleze la creativitate pentru a oferit răspunsurile profunde şi complicate necesare îndeplinirii rolurilor activate. Oamenii sunt antrenaţi să gândească vertical. Încurajează asumarea riscului şi pune la dispoziţie o marjă suficient de largă pentru eroare (sau ceea ce pare a fi o eroare), astfel încât participanţii învaţă să se traverseze situaţii care anterior i-ar fi bulversat sau i-ar fi redus la tăcere. Le permite să experimenteze noi comportamente, să alterneze punctele de vedere sau abordări neaşteptate. Spontaneitatea se produce atunci când între interiorul şi exteriorul fiinţei se produce o întâlnire uşoară şi liberă atât la nivelul gândirii câr şi al acţiunii; eului real îi este facilitată exprimarea, psihodrama acţionând ca un mobilizator al rolurilor obosite, rigide şi depăşite. În familiile disfuncţionale, identitatea tinde să se solidifice şi se exprimă fie în repetiţii, manierism sau supraadaptare în raport cu situaţia. Spontaneitatea se află la mijloc. Este un răspuns adecvat, senin în comparaţie cu cerinţele, pregătind individul fie pentru acţiune, fie pentru non-acţiune.

CATHARZIS

Conceptul de catharzis, aşa cum este utilizat în psihodramă, provine din vechea greacă, în special de la Aristotel. El credea că „prin exprimarea dramatică a unei situaţii din viaţa reală, violenţa faţă de suflet…ar putea fi curăţată”. Tragediile greceşti avea câteva teme centrale comune tuturor oamenilor, în mare parte asemănătoare cu cele ale psihodramei. Nativii americani considerau că o purgaţie a sufletului se poate realiza prin punerea în scenă a viselor. Scenarizarea dramatică era folosită pentru a aduce

complexele, problemele şi temerile la un nivel conştient cu scopul de a obţine o curăţire a psihicului.

Catharzisul emoţional este primul pas spre catharzisul integrării, fără de care comportamentul nu va suferi neapărat vreo schimbare. Cu toate că drama nu este un eveniment spontan pentru actorii care o joacă iar şi iar, ea este un eveniment spontan pentru spectatori, care trăiesc un catharzis emoţional şi intelectual, ca un rezultat al faptului de a fi un membru al audienţei.

Audienţa parcurge patternul şi treptat vede patternul ca fiind acelaşi cu cel personal. Semnificantul dramei este însuşit pe măsură ce actorul se apropie de punctul culminant, de rezolvarea acţiunii. Apropierea de spectator se bazează pe prezentul familiar al povestirii. Noţiunea de legătură este faptul că drama este povestea mea, semnificaţia istoriei mele fiind ritualizată în faţa ochilor mei pe scenă. Scenarizarea este o oglindă a propriilor sensuri. Catharzisul reprezintă, aici, o clarificare şi o explicaţie dramatică.

Psihodrama determină catharzisul pas cu pas prin oferirea unei situaţii în care jocul de rol este o exprimare spontană a adevăratei povestiri a protagonistului.

Metaforic, catharzisul se prezintă în 7 variante: (1) într-un papirus antic catharzisul înseamnă „curăţire" aşa cum un individ curăţă pământul prin îndepărtarea buruienilor, (2) într-un alt papirus apare ca „vânturare" cu referire la separarea grânelor de impurităţi, (3) Diocles foloseşte termenul ca pe o imagine a „curăţirii" când descrie procesul curăţării hranei pentru a putea fi gătită , (4) Teofrast în eseul să „Despre Plante" foloseşte termenul de „retezare a crengilor uscate" când leagă catharzisul de pomi, (5) Philodemus în eseul său „Despre libertatea limbajului" şi Epicur în ale sale „Epistole" folosesc acelaşi cuvânt pentru a întruchipa „clarificarea" obţinută prin explicaţie, (6) Galenius, bineînţeles, a folosit termenul de catharzis pentru a semnifica „vindecarea" bolii prin aplicarea tratamentului, (7) pentru Chrysippus catharzisul este „purificarea" universului prin foc.

Pentru o dezvoltare substanţială, clientul trebuie să trăiască un catharzis al integrării, în cadrul cărui a fost parcurs nu numai un catharzis emoţional, dar şi o schimbare emoţională şi cognitivă în percepţie ca rezultat al acestui catharzis.

Un catharzis de abreacţie provine dintr-o reacţie împotriva cuiva – de exemplu, un catharzis al urii faţă de propriul tată, generată de furie şi disperare, este eliberată. Orice catharzis trebuie să fie orientat spre proces, mai mult decât spre obiective. Terapeutul care-l stimulează şi care solicită un obiectiv precis poate determina la client nevoia de a fi „bun". Totuşi, cu toate că sentimentele pot fi eliberate, codependenţa clientului poate fi întărită.

Psihodrama include ambele forme de catharzis: un catharzis al „separării şi clarificării şi un catharzis al unificării şi completării". Ceea ce determină vindecarea este

aducerea materialului inconştient la un nivel conştient, scoaterea lui din surplusul de realitate al individului şi mutarea sa în realitatea colectivă a producţiei şi a grupului. Un catharzis de integrare eficient ne aduce la o stare de echilibru şi ne îndepărtează de dezechilibrul pe care îl trăiam în incapacitatea noastră de a răspunde adecvat la situaţii de viaţă. Conform lui Moreno,

Oricât de liniştitoarea este pentru pacient, analiza situaţiilor, testul final constă în întoarcerea de pe scenă în situaţiile din viaţa reală. Acolo îşi poate da repede seama că echilibrul pe care crezuse că îl câştigase din analiză nu este adecvat. (Ceea ce lipseşte este) Legătura dintre orice îi poate oferi analiza în drumul spre obţinerea echilibrului şi acţiunea sau alte mişcări ale vieţii. Această legătură este spontaneitatea pe care pacientul trebuie să fie capabil să o activeze atunci când situaţia o cere. Este nevoie de testări repetate pentru a asigura pacientul că a fost obţinut catharzisul necesar lui. Spontaneitatea este cea care în final încununează eforturile psihodramei.

Un catharzis mintal poate avea trei modalităţi de manifestare: (1) în interiorul protagonistului, (2) în interiorul eurilor auxiliare ce participă la psihodramă, (3) în auditoriu prin identificarea cu acţiunea scenarizată. Catharzisul apare şi la un nivel fizic, curăţând corpul prin eliberarea celulară a amintirilor reprimate în creier şi în corp. Psihodrama presupune că o lipsă de spontaneitate produce tulburări atât la nivelul individului cât şi la nivel de grup. Aceste tulburării se accentuează pe măsură ce deficitul de spontaneitate creşte. Un catharzis eficient la un individ care face parte din grup ar trebuie să aibă ca efect creşterea spontaneităţii la nivelul grupului, ceea ce ar determina diminuarea tulburărilor atât la nivel individual, cât şi grupal.

Convingerea autorului e că adevăratul catharzis alterează de fapt ansamblul celular cerebral, modificând înregistrările persoanei despre ceea ce a învăţat. Zicala lui Fritz Perls - „în interior se află premiul corporal” – se poate aplica şi aici. Dacă insight-ul nu determină un catharzis – adică, dacă învăţarea nu este experienţială – vom vedea un eveniment cu alţi ochi, dar noi *nu vom fi* diferiţi. Dacă insightul trebuie acompaniat de catharzis pentru a fundamenta învăţarea la nivel cognitiv, insightul trebuie acompaniat de experienţă pentru a modifica comportamentul.

Pag. 1: Conform lui Joseph Cruse… Onsite, Rapid City, SD, 18 noiembrie 1988

Pag. 2: Similar…J.L. Moreno, Psihodrama, vol.1 (Beacon, NY: Beacon House, 1946)

Pag. 2: Frumosul…ibidem

Pag. 5: Când Jacob Levy Moreno… J.Fox, (ed.). Esenţa lui Moreno - Scrieri despre metoda psihodramei de grup şi spontaneitate de J.L. Moreno, M.D., (New York: Springer, 1987)

Pag. 4: Angela Tilby, Suflet, Dumnezeu, Sine şi Noua Cosmologie (New York: Doubleday, 1992)
Pag. 6: Moreno a introdus formal… R.F. Marineau, Jacod Levy Moreno 1889-1974: Părintele psihodramei, sociodramei şi psihoterapiei de grup (Londra: Tavistock/Routledge, 1989)
Pag. 6: Ştiinţa lui despre psihodramă… J.L.Moreno, Sociometria (Beacon House, 1950, NY: Beacon)
Pag. 6: Din punct de vedere istoric, psihodrama reprezintă… J.L. Moreno, Psihodrama vol.1 (Beacon, NY: Beacon House, 1946)
Pag. 7: Conform Academiei Mondiale… Dale Buchanan, „Terapia psihiatrică: psihodrama" Asociaţia
Americană de psihiatrie, Washington, D.C.
Pag. 8: Aşa cum Moreno spunea odată… J.L. Moreno, Psihodrama vol.1 (Beacon, NY: Beacon House, 1946)
Pag. 8: Diferenţa primară… Ibidem
Pag. 8: În viziunea directorului… Ibidem
Pag. 9: Estr dificil pentru minte.. C.Kris, Boston, 21 iulie 1991
Pag. 9: Ca terapeuţi avem nevoie… R. Siroka, Institutul de trening psihodramatic, New York, 1989
Pag. 10: Psihodrama îl poziţionează pe pacient… J.L. Moreno, Psihodrama şi psihopatologia relaţiilor interpersonale, Societatea Americană de Psihoterapie de grup şi Jurnalul de Psihodramă (1948)
Pag.10: Psihodrama este societatea umană… Ibidem
Pag.10: „Este ca un dirijor"… J.L. Moreno, Teatrul Spontaneităţii (Beacon, NY: Beacon House, 1947)
Pag. 12: Spontaneitatea nu trebuie să fie teatrală… Adam Blatner, A.Blatner, Bazele Psihodramei: Istorie, Teorie şi Practică (New York, Springer, 1987)
Pag. 14: Aristotel credea că… George Legeros, Minneapolis, MN: Lecture, 16 august 1993
Pag. 14: Auditoriul trece… Joseph Campbell (ed.), Myths, Dreams and Religion (Dallas: Spring Publishing, 1970)
Pag. 15: „Separarea şi clarificarea"…. Joseph Campbell (ed.), Myths, Dreams and Religion (Dallas: Spring Publishing, 1970)
Pag. 15: Pentru o dezvoltare substanţială… R. Siroka, Institutul de trening psihodramatic, New York, 1993
Pag. 15: Protagonistul tău nu face… Zerka Moreno, Highland Park, NY, 16 aprilie 1988
Pag. 15: Oricât de liniştitoare ar fi analiza… J.L. Moreno, Psihodrama, vol.1 (Beacon, NY: Beacon House, 1946)
Pag. 15: Legătura dintre orice… Ibidem

2

Scena este suficientă: concepte şi premise

Înainte de a putea explora metodele practice ale psihodramei şi cu jocurile dramatice, este nevoie să ne familiarizăm cu contextul şi cu elementele interacţiunilor psihodramatice.

Conceptul de rol

Nimeni nu este exact acelaşi tot timpul. În viaţă operăm printr-o varietate de roluri – ca părinţi, copii, prieteni, colegi – şi multe dintre sentimentele şi comportamentele noastre tind să fie specifice unui anumit rol. În acelaşi timp însă nu toate rolurile din viaţa noastră se bucură de acelaşi succes. Putem să avem un mare succes într-un rol, unul mediu în al doilea şi să eşuăm lamentabil în treilea.

De exemplu, M. are foarte mult succes în afaceri, căştigă mulţi bani şi este un director excelent, dar acasă este oarecum un ratat ca soţ, insensibil la nevoile soţiei şi la presiunile exercitate asupra ei. În timp ca poate să negocieze formidabil într-o situaţie de afaceri, nu dă dovadă de o abilitate comparabilă care l-ar putea ajuta să negocieze petrecerea unei o seri acasă, cu familia. Simţind că nu are succes, M. începe să considere că familia ar trebui condusă în acelaşi mod sa firma sa. Iar în momentul în care este confruntat cu problemele complicate şi "sensibile" legate de includere şi excludere prezente în familie, el apelează la aceeaşi abordare non-emoţională care funcţionează în situaţiile legate de serviciu şi o aplică – fără pic de succes – acasă.

Psihodrama îi oferă lui M. o şansă extraordinară de afirmare a capacităţilor sale executive şi de modelare a vieţii sale de familie deoarece are oportunitatea de a aborda roluri specifice. Terapeutul său poate afla în care dintre roluri se simte M. plin de succes şi "viu" şi poate explora extinderea în cadrul acestora. Împreună ei pot să determine care dintre rolurile din viaţa lui M. sunt neglijate sau mai puţin jucate şi să le exploreze atât psihodramatic, cât şi propriu-zis, pot să examineze viaţa lui M. pentru a vedea ce ar trebui adăugat sau diminuat pentru a îmbunătăţi echilibrul.

Psihodrama ne oferă în repetate rânduri o ocazie valoroasă să lucrăm asupra rolurilor noastre cele mai încărcate de suferinţă, în care puterea ne este blocată iar eurile emoţionale rămân şi ele atât blocate, cât şi rănite. Băiatul care a fost rănit de mama sa alcoolică prin comportamentul ei straniu faţă de el poate avea o posibilitate să o întâlnească pe scena psihodramatică. El îşi poate elibera furia pe care a simţit-o faţă de ea dar pe care nu a îndrăznit să o exprime. Poate să-i refuze încercările vinovate de a reparare a durerii printr-o atenţie excesivă care l-au făcut să se simtă sufocat şi demasculinizat. Poate ca în sfârşit să-şi petreacă braţele în jurul ei şi să-i spună cât de mult are nevoie de ea; îşi poate exprima dragostea filială şi afecţiunea care erau anterior

blocate de teama de prea marea ei dependenţă de el sau de confuzia oedipiană pe care a simţit-o văzându-şi mama adorată beată. Poate spune ceea ce a fost incapabil să spună şi cere ceea ce a fost incapabil să ceară.

Conceptul de "tratare" a rolului, aşa cum este el utilizat în psihodramă, reprezintă poate una dintre cele mai seminificative contribuţii ale lui Moreno în domeniul sănătăţii mentale. El a defnit *rolul* ca "forma reală şi tangibilă pe care o ia sinele… forma funcţională pe care şi-o asumă individul atunci când reacţionează la o situaţie specifică în care sunt implicate alte persoane sau obiecte… Sinele, Eul, personalitatea, caracterul, etc. reprezintă efecte de grup, ipoteze euristice, postulate metapsihologice, 'logoizi'. Rolul este o cristalizare finală a tuturor situaţiilor apărute într-un anumit domeniu de operare prin care a trecut individul (de exemplu tatăl, pilotul de avion)."

În cartea "Psychodrama, A Rehearsal for Living", Adaline Starr defineşte rolul ca "un patern de comportament pe care îl dezvoltă o persoană pe baza experienţelor sale de viaţă pentru a gestiona situaţia cu care se confruntă". Cu alte cuvinte, jucăm în viaţa noastră cotidiană roluri care se nasc din situaţii – adică le jucăm dintr-un anumit motiv. Atunci când explorăm un rol, explorăm motivele, nevoile, fricile subsecvente şi beneficiile secundare care ne conduc la jucarea lui. În jocul de rol psihodramatic eliberăm sentimentele reprimate asociate cu rolul; eliberăm şi experimentăm rolul şi impactul pe care îl are asupra noastră.

Sănătatea psihică este asociată cu abilitatea de a intra şi a ieşi cu o oarecare fluiditate dintr-o varietate de roluri. Ne îmbolnăvim atunci când ne blocăm într-un rol sau două şi nu mai putem ieşi. Atunci când rolul se impune asupra existenţei noastre şi devenim chiar el, ne pierdem spontaneitatea şi libertatea de alegere. În acest caz rolul ne joacă pe noi. Nu intervine doar o schimbare în realitate, dar şi o comutare în inserţia noastră în realitate: ne identificăm în mod greşit sau ne supraidentificăm cu rolul şi ne subidentificăm cu noi înşine.

Psihodrama ne oferă nenumărate oportunităţi de a juca roluri - ca protagonişti, eu auxiliar sau membru din auditoriu. Varietatea ocaziilor de jucare a unui rol ne oferă situaţii în care putem explora orice rol care ne trece prin minte. Cu cât sunt mai multe alternativele de care suntem conştienţi, cu atât ne creşte capacitatea de a crea soluţii care sunt atât adecvate sitiţiei, cât şi noi. Conştientizarea alternativelor şi securizarea resimţită într-un anumit rol antrenează în mod natural posibilitatea spontaneităţii şi creativităţii.

Dezvoltarea rolului

În învăţarea unui rol nou parcurgem trei etape: (1) asumarea rolului; (2) jucarea rolului şi (3) crearea rolului. Asumarea rolului reprezinta stadiul imitării sau modelării, una dintre cele mai profunde forme de învăţare. Jucarea rolului este etapa realizării a ceea ce am învăţat prin (1) contribuind cu ceva din noi înşine la noul rol pe care îl

exersăm, experimentăm şi la care ne adaptăm. Crearea rolului este stadiul în care recreăm rolul printr-o nouă viziune. Păstrăm elemente din primele două stadii în timp ce creăm un rol nou care să se potrivească cu propriile noastre talente, nevoi şi dorinţe – un proces creativ care ne validează eul.

ÎNVĂŢAREA UNUI ROL

Asumarea rolului

Procesul de asumare a rolului este strâns legat de modelare. Ceea ce percepem sau experimentăm în afara noastră este chiar asumarea unui rol printr-un proces de interiorizare. Gradul de conştientizare al procesului în timpul desfăşurării sale este în general scăzut. Începe în copilărie: modul în care suntem atinşi, modul în care ni se vorbeşte şi cel în care suntem ţinuţi în braţe ni se imprimă în creier. Dacă nu există o intervenţie conştientă în acest proces, în momentul în care devenim părinţi aceste cunoştinţe istorice vor fi aduse la lumină şi transpuse în acţiune în cadrul unei inversiuni de rol. Copilul este acum părinte şi va face ceea ce i s-a făcut – va transmite mai departe ceea ce a învăţat. Acelaşi lucru este valabil pentru o multitudine de experienţe de învăţare.

Asumarea rolului sau modelarea este poate cea mai puternică formă de învăţare deoarece asumarea rolului dă naştere unui patern cerebral familiar. Îndemnul "Fă ceea ce spun, nu ceea ce fac" este lipsit de putere în faţa procesului modelării. Adevărul este mai apropiat de "Fă ceea ce fac eu", "Fii ceea ce sunt eu". În acest mod ne jucăm scenariile aparent fără nici un motiv, deoarece asumarea rolului a dat naştere unui patern comportamental inconştient.

Jucarea rolului

Jucarea rolului operează la un nivel de conştiinţă mai înalt decât asumarea rolului deoarece am învăţat deja un rol şi ne simţim suficient confortabil cu el astfel încât să să-l încercăm într-un mod personalizat. Percepem într-o oarecare măsură ceea ce facem şi avem capacitatea de a contribui la situaţie cu elemente personale, pe care le încercăm în cadrul rolului. Se poate observa în timpul anilor de latenţă jucarea de rol timpurie atunci când i se revelează copilului că este un participant în procesul de autodeterminare. Îl putem auzi spunând "Eu merg aşa.", "Prietenilor mei le place ciocolata amăruie, dar mie îmi place ciocolata albă.", "Mama mea face aşa, dar eu fac aşa." El experimentează adăugarea la ceea ce a învăţat despre sine. A descoperit că el influenţează rolul aşa cum şi rolul îl influenţează pe el.

Libertatea cu care ne este permis să experimentăm şi sprijinul celor din jurul nostru sunt foarte importante pentru modul în care învăţăm să funcţionăm atunci când

suntem copii. Dacă nu se aşteaptă din partea noastră să ne comportăm într-un mod prestabilit, ci mai degrabă suntem încurajaţi să ne autoexplorăm, ajungem să simţim în adâncurile fiinţei noastre că este în regulă să ne asumăm riscuri şi să fim noi înşine, în plus faţă de întâmpinarea aşteptărilor – să ne socializăm, dar nu ca roboţi, ci ca individualităţi. Dacă ne este permisă libertatea în interiorul unor graniţe clare vom şti că nu e nevoie să ne punem pe planul al doilea pentru a trăi în lume, sau să ne răzvrătim – ceea ce echivalează cu a ne posta pe planul al doilea. Atunci când căminul este securizant, limitele intacte şi identităţile stabile, copilul beneficiază de oportunităţi importante de a învăţa unde şi cum se potriveşte în schema lucrurilor, şi cum să se potrivească fără să dispară.

Crearea rolului

Crearea rolului poate să apară atunci când celelalte două etape au fost suficient de bine integrate astfel încât să îi permită celei mai creative părţi a eului să intervină pentru a reconstrui rolul într-o manieră nouă şi unică. Fie de exemplu desenele lui Picasso din perioada timpurie - cât de fine sunt liniile sale, cât de delicate şi sensibile sunt portretele, cum a reuşit el să stăpânească treptat tehnica! Apoi a ajuns să aibă posibilitatea de a arunca tot ce învăţase, de a fi rapid pregătit să se lase să plonjeze într-o nouă şi extrem de personală viziune a propriei sale unicităţi. Seamănă foarte tare cu modul în care ne creăm cu ajutorul rolurilor pe care le jucăm în viaţă. Când au fost învăţate şi experimentate pe deplin, când ceva nou a fost creat şi ceva vechi amestecat cu noutatea – şi când securitatea acestor două stadii a fost interiorizată, ne simţim în stare să înfruntăm încercarea ultimativă de a ne experimenta dimesiunile interioare şi de a le actualiza. Actul creativ reprezintă pentru oricine un drept din naştere; a intra în viaţă cu mirare, bine înrădăcinaţi, dar deschişi la ceea ce s-ar putea întâmpla. După ce actorul şi-a învăţat replicile, şi-a încorporat modelele şi şi-a înlăturat părţi proprii legate de rol şi le-a integrat cu concepţia dramaturgului, are posibilitatea de a crea rolul de a aduce la lumina ceva nou, de a scăpa de ceea ce este cunoscut şi de a păşi păşi către către necunoscut cu încrederea de care dispune, alături de cunoştinţele acumulate despre scenariu, de concepţia dramaturgului asupra rolului şi de propria percepţie integratoare – cu încrederea de a lăsa lucrurile să se întâmple spontan, la momentul respectiv. Aceasta este crearea rolului.

Rolurile de supravieţuire

Un copil care este abuzat sau traumatizat când este prea mic să se protejeze poate să dezvolte *roluri de supravieţuire*, un set de comportamente defensive proiectate să îi protejeze. Un băiat speriat poate să dezvolte rolul unui puşti dur pentru a-şi ascunde teama de sine însuşi şi de agresor. O fată tristă poate să arboreze o figură veselă atât pentru a se simţi mai bine, cât şi pentru a-şi masca tristeţea în faţa lumii. Un copil care îşi

simte familia destrămându-se poate deveni supercompetent, ca o modalitate de coping cu sentimentele de neajutorare şi de câştigare a unei senzaţii de control.

Cu cât sunt mai intense sentimentele dureroase, cu atât mai importantă este funcţia rolului de supravieţuire. Un rol de autoprotecţie jucat de nenumărate ori capătă o viaţă proprie şi organizează de multe ori personalitatea copilului. Ceea ce simte copilul este "Eu sunt rolurile mele de supravieţuire" – eu sunt tiranul, eu sunt cel care repară, eu sunt cel permanent vesel – iar copilul din interiorul adultului se agaţă din răsputeri de aceste roluri.

Când punem sub semnul întrebării utilitatea acestor roluri în cadrul procesului terapeutic, ne provocăm clienţii chiar în esenţa lor. Bebeluşul care refuză afecţiunea din cauza temei de a fi respins poate să devină un adult distant, care se apără. Bărbatul al cărui rol este de persoană care are totdeauna dreptate va juca cu rigiditate rolul înainte de a risca să-şi manifeste adevăratele sale sentimente. Aceşti bărbaţi şi femei, cu cât devin mai speriaţi, cu atât se angajează mai mult în rolul sau personalitatea pe care şi le-au dezvoltat în copilărie, pentru a-şi ascunde teama.

Teroarea este resimţită de un copil ca ameninţătoare la adresa propriei vieţi, şi tot acelaşi sentiment este implicat şi în cazul adultului. În timp ce un spectator o poate vedea ca o reacţie profund exagerată, adultul se află cu adevărat într-o stare de teroare şi se teme pentru viaţa sa. Adultul regresează până la eul său timpuriu şi experimentează teama ameninţării propriei vieţi; trauma timpurie este experimentată din nou în momentul în care evenimentele prezente o activează.

Deşi rolurile de supravieţuire pot să protejeze un copil, ajung o barieră în calea relaţionării adultului. Relaţiile intime funcţionează ca declanşatori ai rolurilor vechi. Cu cât se simte mai vulnerabilă şi dependentă persoana, cu atât creşte senzaţia de pericol şi intesitatea impulsului de a cere intervenţia rolului de supravieţuire; în loc să îşi împărtăşească adevăratele sentimente de a fi rănit sau de vulnerabilitae, persoana pune în acţiune comportamente rigide care inhibă comunicarea satisfăcătoare şi constructivă.

DIAGRAMA ROLURILOR

Intenţia următorului exerciţiu este de a-I familiariza pe participanţi la psihodramă cu o varietate de roluri pe care le joacă. (Aţi putea găsi util să faceţi o diagramă a rolurilor din propria voastră viaţă.)

Obiective

- A înţelege numărul şi varietatea rolurilor jucate.
- A observa aceste roluri relaţionate unul cu celălalt.
- A excplora mulţumirea şi satisfacţia în cadrul acestor roluri.

Etape

- Cereţi participanţilor să ia un creion şi o foaie.
- Cereţi-le să deseneze un cerc undeva pe foaie cu numele lor înăuntru şi să tragă linii de aproximativ 1-1.5 inch în afara cercului, ca nişte spiţe de roată.
- Cereţi-le să scrie pe fiecare spiţă rolurile majore pe care le joacă în viaţă, de exemplu, cel de mamă, soţie, fiică, noră, scriitor, profesor ş.a.m.d.
- Cereţi-le să aleagă unul dintre aceste roluri pe care ar dori să îl exploreze sau unul în care resimt o doză de conflict.
- Cereţi-le să deseneze un alt cerc undeva pe foaie în care să scrie numele rolului, de exemplu: mamă. Apoi, ca şi în diagrama precedentă, cereţi-le să tragă linii în afara cercului.
- Cereţi-le să scrie pe fiecare spiţă un aspect al rolului ales, de exemplu pentru rolul de mamă – şofer, doctor, ascultător, bucătăreasă, comportament de hrănire, coleg de joacă, planificator executiv, profesor ş.a.m.d.

Apoi cereţi-le să scrie următoarele cuvinte într-o coloană pe marginea foii: gust, miros, culoare, mişcare, textură şi sunet. Apoi, după fiecare cuvânt, asociaţia potrivită care descrie sau este cel mai tare legată de rolul pe care îl explorează. (De exemplu, culoarea pe care o simt ca aparţinând rolului de mamă ar fi cărămiziu.)

În acest moment aţi putea acorda nişte timp pentru împartaşire, cu grupul sau în perechi, adjectivelor pe care le-au ales pentru a descrie diferitele roluri.

Daca doriţi sa treceţi la acţiune, urmatorul pas este de a examina diagramele pentru a descoperi aspectele în legatura cu care participanţii experimenteaza conflicte sau disconfort.

Aşezaţi doua scaune goale sau aranjaţi o scena aşa cum vi se pare potrivit şi cereţi-le participanţilor sa fie atenţi cu cine au chef sa vorbeasca despre conflictul sau aspectele pe care le experimenteaza: adica unde se afla afacerea neîncheiata şi pe cine cuprinde, sau cărui aspect al lor doresc sa i se adreseze, plasându-l pe un scaun gol sau alegând un eu auxiliar sa-l reprezinte.

Permiteţi-i oricui doreşte o scenetă pentru a explora în continuare aspectul sau conflictul, utilizând tehnica dublului, inversiunea de rol, interviul, solilocviul sau orice tehnica se poate dovedi utila. Protagonistul poate dori sa foloseasca un scaun gol sau sa aleaga pe cineva pentru a reprezenta persoana sau aspectul sau propriu caruia i se adreseaza.

Acordaţi timp pentru împartaşire dupa fiecare scenetă sau pentru împartaşire la nivelul grupului dupa ce au avut loc câteva scenete.

Variaţii

Exerciţiul poate fi variat prin evaluarea, pe o scala de la unu la zece, a satisfacţiei resimţite în cadrul fiecarui rol în oricare dintre diagrame, sau prin estimarea timpului petrecut în fiecare rol folosind un cerc mare, divizat, fiecare sector reprezentând procentul de timp petrecut într-un anumit rol. Daca este parcursa aceasta etapa, s-ar putea sa doriţi sa folosiţi o alta diagrama pentru reprezentarea situaţiei ideale, adica a modului în care participanţii ar vrea ca rolurile sa fie alocate daca şi-n momentul în care le-ar putea schimba. Sau un rol poate fi plasat pe un scaun gol iar participanţilor sa li se ceara sa stea în faţa scaunului şi sa joace dublul pentru sentimentul prezent în cadrul acestui rol particular. Daca este realizat acest lucru, clientul poate sa aleaga un aspect conflictual al rolului sau o chestiune în legatura cu care se simte în mod special puternic sau în cadrul careia poate avea loc schimbarea. Oamenii sanatoşi tind sa fie capabili sa intre şi sa iasa din roluri cu relativa uşurinţa, iar cei fericiţi tind sa joace mai mult de unul sau două roluri; ei deţin o varietate de roluri printre care călătoresc uşor şi natural. Blocarea într-un rol poate conduce la oboseală, o lipsă de creativitate şi un sentiment de a fi plictisit de viaţă sau deprimat. În acest caz lucrul cu rolul poate ajuta poate să ajute în dobândirea de perspectivă şi o schimbare în conştientizare. Dacă o persoană joacă în exces un rolpână când se simte epuizat , poate să aibă nevoia de a adăuga la viaţa alte roluri pentru a oferi noi supape pentru hrănire, creativitate şi creştere. Deşi răspunsul poate să pară că se află în abandonarea rolului în care se simte epuizat, soluţia poate să se afle de fapt în adaugarea de noi roluri şi extinderea experienţei potenţiale.

Daca diagramele rolurilor sunt folosite în lucrul cu cupluri – rolul ar fi de soţ sau soţie, iar rolurile auxiliare pot fi de iubit, prieten, frate sau sora, parinte, copil, ruda – diagramele completate pot fi examinate pentru a vedea care dintre roluri sunt compatibile (atât ca indivizi cât şi în relaţie) şi care sunt conflictuale. Rolul de parinte poate sau nu sa fie conflictual în acelaşi mod ca cel de iubit sau prieten. Este util pentru cuplu sa examineze care dintre roluri merg bine şi care au nevoie de atenţie: poate fi util în antrenarea unor capacităţi şi în descoperirea faptului că deşi unele roluri dintr-o relaţie pot necesita modelare, nu înseamnă că întreaga relaţie este nesănătoasă sau neproductivă. Diagramele de roluri pot de asemenea să ajute cuplul să înţeleagă că o relaţie durabilă, plină de succes cere schimbări de rol semnificative şi comutări pe măsură ce membrii cuplului parcurg stadiile vieţii, şi că fiecare dintre acestea necesită jucarea unor roluri diferite. Membrii cuplurilor funcţionale pot să îşi permită unul altuia să îşi schimbe rolurile fără ca relaţia să se piardă. Un cuplu experimentează pe termen lung cel puţin patru stadii majore ale vieţii: cuplu, familia nucleară, cuplu/familie extinsă şi bătrâneţea. Orice stadiu al vieţii poate fi examinat în acest mod: de exemplu, criza vârstei de mijloc poate fi analizată din perspectiva rolurilor prin intermediul diagramelor, explorând care dintre roluri au fost prea puţin jucate şi care treuie adăugate sau extinse

pentru a trăi fericit. Căminul golit, pensia, pierderea unei persoane iubite şi alte schimbări majore ale vieţii pot la fel de ine explorate în această manieră.

DINAMICA PSIHODRAMEI

Isoria de viaţa a fiecarei persoane este unica. Fiecare interacţiune ne schima. Daca între doua persoane exista o conectare emoţionala satisfacatoare ele pot sa cada de acord ca un anumit eveniment este placut. Daca aceasta conectare este desincronizata, cei doi experimenteaza acelaşi eveniment destul de diferit. Fiecare dintre noi aduce cu sine în experimentarea tuturor situaţiilor de viaţa istoria de viaţa acumulata, funcţionarea neurochimica şi dezvoltarea emoţionala.

Psihodrama îi ofera protagonistului o scena securizanta pe care sa reexperimenteze evenimentul traumatizant în siguranţa, beneficiând de suficient suport pentru a evita blocarea, astfel încât sa poata sa simta, sa înţeleaga şi sa fie conştient de acesta, şi astfel sa ajunga la închiderea Gestalt-ului. Apoi evenimentul traumatic poate fi reintegrat în existenţa sa sub o forma refacuta – dându-i-se un context şi un înţeles – iar clientul poate merge mai departe.

Reprezentarea psihodramatica îi ajuta pe oameni sa se elibereze de sistemele lor de autoiluzionare. La început eurile auxiliare sunt extensii ale sistemelor autoiluzionante ale protagonistului, dar cu cât mai des poate sa aiba sau sa experimenteze protagonistul reprezentarile auxiliare, cu atât mai uşor, poate sa renunţe la acestea. Poate sa le abandoneze ca extensii ale sinelui şi sa le vada ca persoane reale. Ele pot sa încheie afacerile neterminate.

Pentru a înţelege dinamica psihodramei, este necesara cunoaşterea a ceea ce se concretizeaza pe scena psihodramatica, în special a conceptelor de *tele, foame acţionala, sisteme tensionale deschise, autopoeza, concretizare* şi *transa psihodramatica* subsecventa.

Tele

Am întâlnit cu toţii oameni pe care ni se pare ca îi cunoaştem şi îi întelegem imediat, chiar şi fara a discuta cu ei. Întâlnim oameni cu care ne simţim confortabil din instinct şi alţii de care, tot din instinct, ne îndepartam. Astfel de raspunsuri nonverbale fac parte din *tele*, sau dintr-un tip de conştiinţa senzoriala telepatica.

Tele este caracterizat de Moreno ca cea mai smpla unitate de sentiment dintre doi oameni. Este o empatie în dublu sens, o simţire a realitaţii celuilalt; este legatura care menţine oamenii împreuna. Nu este sinonima cu transferul. Conectarea tele-ica transpusa în acţiune în psihodrama îi face pe protagonişti capabili sa ramâna în interiorul propriilor realitaţi psihice, dându-le forma, definiţie şi conectare.

Tele este un proces reciproc; curge în doua direcţii, descriind sensul conectarii dintre doi oameni. Într-o situaţie de grup coeziunea este masurata prin taria şi numarul perechilor reciproce, iar *tele* este experimentat ca un sentiment de înţelegere nonverbala – de a fi vazut şi înţeles de o alta persoana.

În acţiune tele implica o disponibilitate de a juca rolul auxiliar combinând gândirea şi emoţiile în sprijinul plus-realitaţii protagonisului astfel încât sa nu se detaşeze de propria experienţa. Tele deschide drumul catre încredere oferind un surogat real cu ajutorul caruia se exploreaza şi testeaza conectarile în realitate. Tele permite aducerea pentru analiza în aici şi acum a unui sistem autoiluzionant, facând materialul inconştient-conştient prin experimentarea în acţiune astfel încât sa fie retrait şi rezolvat.

Foamea de acţiune

Tendinţa de a acţiona pe direcţia completarii se numeşte *foame de acţiune*. La fel ca şi compulsia de repetiţie, poate deveni un ritual al foamei nesatisfacute. Provine din experienţe dureroase, şi nu din unele placute, întrucât este o manifestare a dorinţei psyche-ului de a aduce trauma la un nivel conştient astfel încât sa poata fi controlata. Cât timp nu s-a rezolvat, experienţa dureroasa este repetata împingând la descarcare prin acţiune.

Implicarea într-un ciclu repetitiv poate, de fapt, sa fie vazuta ca un semn pozitiv pentru ca denota o încercare de rezolvare. Denumita uneori în domeniul adicţiilor "un strigat de ajutor", manifesta o dorinţa interioara de cunoaştere interioara a conţinutului psyche-ului, o dorinţa ca "spiritul sa devina carne". Cererea de acţiune, foamea de acţiune sau compulsia la repetiţie sunt legate de principiul placerii. Daca ramân nerezolvate pot sa pericliteze savurarea plăcerii.

Psihodrama oferă o ocazie unică de a personaliza foamea de acţiunea prin utilizarea eurilor auxiliare, care joacă rolurile necesare concretizării situaţiei originale. Dacă impulsul şi dorinţa sunt satisfăcute în psihodramă, comportamentul poate fi diminuat. Psyche-ul sau creierul acceptă eurile auxiliare ca reale, permiţând protagonistului să lucreze asupra exeprienţei traumatice şi să îşi reîmprospăteze forţele. Acţiunea psihodramatică oferă un context şi permite evenimentului să fie reabilitat într-o formă corectă, încheiată, astfel încât să nu mai existe într-o stare de confuzie sau tensiune deschisă.

Sistemele tensionale deschise

Sistemele tensionale deschise reprezinta experienţe nerezolvate pe care le purtam în suflet. Dupa parerea lui Umberto Maturara, creierul opereaza pe principiul închiderii organizarii: adica încearca întotdeauna sa umple sau sa termine situaţia. Daca o situaţie ajunge la o rezolvare satisfacatoare, creierul a oţinut închiderea.

Fiecare dintre noi este un sistem biologic complet, independent, guvernat de principiul închiderii organizarii: pentru a trai cautam o stare de închidere şi completitudine. Dacă nu reuşim să obţinem o rezolvare satisfăcătoare a situaţiei, rămânem într-o stare de anxietate. Creierul încearcă să forţeze închiderea astfel încât să supravieţuiască, şi o va realiza fie prost, fie bine, pentru că îi este indinspensabilă: adică o va realiza în jurul a indiferent ce se află acolo, fie că rezultatele obţinute prin extrapolarea sa sunt sanogene şi bine organizate sau haotice. Psihodrama, oferind protagonistului o modalitate de a juca din nou o situaţie nesatisfăcătoare, nerezolvată şi de a o completa în acest moment, poate să contribuie la rezolvarea sistemelor tensionale deschise.

Autopoeza

Autopoeza reprezintă starea noastră de a fi vii într-un mediu. Orice facem este declaşat de mediu, sau de interacţiunea noastră cu acesta; reacţia noastră este o compensare menită să ne menţină echilibrul, sau starea de a fi vii într-un mediu. Deşi autopoeza nu este un concept psihodramatic per se, ne ajută să ilusatrăm motivele pentru care dinamica psihodramatică oglindeşte dinamica vieţii.

Concretizarea

Scopul acţionării psihodramatice este de a concretiza sau a da dimensiune şi spaţiu dramei interioare a protagonistului. Drama oferă protagonistului persoane reale cu care să se confrunte, mai degrabă decât unele imaginate. Ceea ce a menţinut sub formă de idei, amintiri la nivelul corpului şi flashback-uri poate fi jucat pe scena psihodramatică prin intermediul eurilor auxiliare.

Procesul de concretizare este vindecător şi cathartic în sine. Simpla expunere a realităţii noastre în prezent şi în spaţiu o aduce la un nivel de conştientizare unde apar noi posibilităţi de a o vedea, simţi şi gestiona.

Natura acţiunii psihodramatice rezidă în desemnarea protagonistului ca centrul al propriei sale drame. Îi oferă o oportunitate de a câştiga un sentiment de putere asupra a ceea ce a fost în interior pentru a câştiga armoinie. În concretizare "spectatorul interior" este înlăturat, iar protagonistul devine în întregime activ. Situaţiile în care protagonistul s-ar fi putut simţi lipsit de putere sau invizibil sunt reproduse pe scenă aşa cum au fost experimentate la început, astfel încât el să îşi poată explora realitatea, adevărul şi experienţa fără să fie nevoie să îşi întreţină şi să lucreze îîn acelaşi timp asupra altor puncte de vedere. Este o posibilitate de a se "întâlni" şi confrunta cu dimensiuni interioare – foamea acţionala, compulsii repetitive, fantezii şi vise. Este o şansa de a face real ceea ce parea ireal şi de a aduce în lumina conştiinţei ceea ce se afla în inconştient într-o stare fara forma.

Întregul proces de concretizare este proiectat sa externalizeze plus-realitatea protagonistului şi sa o plaseze pe scena unde poate fi manipulata într-o maniera lipsita de pericole şi potrivita din punct de vedere clinic. Procesul de încalzire contribuie la aducerea ei în conştiinţa protagonistului; prin acţiune este pusa pe scena, acolo şi atunci transformându-se în aici şi acum.

Transa psihodramatica

În momentul în care "ca şi cum" se transforma în realitate protagonistul poate sa intre într-o stare de transa apropiata de cea de vis. Conform teoriei "era-sure" promovate de Crick şi Mithcinson activitatea din timpul visului îi permite sistemului cerebral sa "scape de oscilaţiile parazite…[şi] o data cu acestea ar disparea amintiri nedorite mai ales cele de factura potenţial patologica cum ar fi, obsesii, halucinaţii şi iluzii". J. Allan Hobson afirma "…nu numai ca apreciem visele pe masura ce le experimentam dar putem sa patrundem activ în experienţa noastra onirica. Putem sa ne intensificam rememorarea şi chiar sa schimbam intrigile pentru a deveni mai placute" . în timpul transei psihodramatice putem sa avem cu adevarat şansa de a ne modifica amintirile şi de a ne orienta noua învaţarea pe masura ce aproape ca experimentăm un vis lucid. Convingerea autorului este că ceea ce apare în timpul acestei stari în termeni de remodelare cerebrala este parţial responsabil pentru potenţialul misterios de vindecare al psihodramei.

Atunci când experimentam un eveniment traumatic, avem tendinţa sa ne blocam. Când ne blocam creierele noastre nu funcţioneaza normal. Nu înţelegem, nu conştientizam şi nun integram experienţa. Ca urmare, când experienţa este reactivata, nu poate fi adusa la lumina o întreaga amintire integrata; ceea ce se reactualizeaza este situaţia nerezolvata a nevoilor blocate. Deci este important în psihodrama ca mediul şi acţiunea sa fie securizante astfel încât când trauma emerge sî poata fi autentic experimentata, simţita, cunoscuta, înţeleasa şi integrata.

TEORIA PSIHODRAMATICĂ A DEZVOLTĂRII

Moreno a delimitat patru stadii majore ale dezvoltarii legate ca nume de rolurile acţionale: dublul, oglinda, eul auxiliar şi inversiunea de rol. Stadiul dublului începe sa ne dezvolte esenţa pe masura ce trecem prin oglinda, stadiul în care informaţia din exterior contribuie la formarea eului. Urmeaza apoi stadiul eului auxiliar, începutul unei conştientizari a separarii: devenim conştienţi ca lumea nu este doar o extensie a noastra, ci este împarţita cu alte persoane complet separate de noi. Intervine apoi stadiul inversiunii de rol. Acesta este începutul empatiei, când suntem cu adevarat capabili sa ne poziţionam în locul altuia şi sa vedem lumea ca şi cum ar vedea-o el.

Psihodrama integreaza o varietate de abordari – cognitiva, emoţionala şi comportamentala – care ofera posibilitatea integrarii acestor elemente ale eului. Cele trei

parţi ale personalitaţii cuiva sunt *directorul* (cel care controleaza acţiunea), *spectatorul* (cel care o monitorizeaza) şi *actorul* (cel care o realizeaza). Pshihodrama ofera o scena pe care toate aceste parţi pot sa intervina.

Traim într-un context. Copii fiind nu ne dezvoltam în izolare; suntem memrii unui sistem de oameni şi relaţii care supravieţuiesc într-o oarecare masura în permanenţa în mintea noastra şi care ne influenţeaza şi pe care îi influenţam. Dintr-un anumit punct de vedere, stadiile dezvoltarii nu sunt discrete, şi deşi trebuie sa le gestionam complet şi sa le parcurgem, niciodata nu le depaşi cu adevarat. Toate aceste stadii ramân în funcţiune pentru noi ca adulţi.

Persoanele care au trecut satisfacator prin stadiile dezvoltarii vor şti ca adulţi când aceste zone nu funcţioneaza cum trebuie şi vor fi pregatiţi sa-şi reorganizeze vieţile pentru a umple golurile. Ceilalţi vor experimenta confuzie în legatura cu multe aspecte. Aşa cum precizeaza Robert Siroka "vor experimenta un vid interior, o anxietate aparent fara fundament şi o foame care uneori nu poate fi satisfacuta". Vor respinge elementele de care au nevoie, nu pentru ca au destul, ci pentru ca sunt "înfometaţi": aşa cum victimele înfometarii trebuie sa înceapa prin a mânca puţin persoanele care cauta sa rezolve stadii de dezvoltare neterminate trebuie sa acţioneze încet, astfel încât materialul sa poata fi digerat.

Stadiul dublului

În psihodrama stadiul iniţial al dezvoltarii poarta numele de stadiul *dublului*. Este o perioada în care eul copilului este nediferenţiat de cel a mamei sau al primei persoane care acorda îngrijire. Este o perioada de solitudine şi unitate în care timpul nu conteaza, o curgere de energie în ambele sensuri. Bebeluşul se simte ca şi cum parintele ar fi o adevarata extensie a sa. Apropierea de parinte sau îngrijitor este foarte importanta. Este un stadiu "marsupial". În acest stadiu al dezvoltarii, o mama, un tata sau îngrijitor simte nevoia copilului de a fi într-un marsupiu (pentru a veni în întâmpinare acestei nevoi avem acum dispozitive în care sa ne purtam bebeluşii). Ritmul natural al parintelui devine şi cel dupa care traieşte copilul; vocea parintelui, sunetul, mirosul, respiraţia şi emoţiile sunt împartaşite de bebeluş, acceptate ca şi cum nu ar fi nici un început sau sfârşit între cei doi.

În acest mod oamenii învaţa sa aiba încredere. Când bebeluşului îi este foame îi este oferita mâncare; când bebeluşul se uda, mâini iubitoare îl fac sa se simta uscat şi confortabil; când bebeluşul sufera se fac încercari de ameliorare a puterii; când are nevoie de reconfortare, mâini blânde îl mângâie şi o voce suava îl alinta. În acest mod învaţa sa aiba încredere – şi daca aceste lucruri se întâmpla suficient de frecvent pentru ca dezvoltarea copilului sa progreseze într-o maniera sanatoasa, înseamna ca a avut ceea ce numeşte D. W. Winnicott "un parinte suficient de bun". Atunci când ele nu au loc

suficient de des copiii învaţa sa perceapa lumea ca incapabila sa-i înţeleaga şi sa vina în întâmpinarea nevoilor lor.

În primele câteva luni de viaţa, bebeluşul nu se simte diferenţiat de restul cosmosului. Este un sentiment de unitate, nici o relaţie "eu-tu" – nici un sentiment al vreunei persoane, loc sau obiect care are o poziţie în exteriorul celui care percepe. Iniţial dublul este într-adevar o extensie a bebeluşului dar încurajeaza relaţionarea. Mai târziu dublul este un sentiment interiorizat de a fi vazut, înţeles prin grija compasiva a parintelui.

Stadiul oglinzii

Oglinda ofera informaţii din exterior nu neaparat congruente cu vocea interioara. Daca oglindirea este sensibila poate oferi o traversare lipsita de pericole din interior catre grupul mare sau societate, ajutându-ne sa înţelegem nu numai cum ne vedem din interior, ci şi cum suntem percepuţi de alţii. Daca oglindirea este dura şi punitiva, distorsioneaza calea dinspre interior catre obiectul exterior; este dificil pentru un copil sa experimenteze şi sa se înţeleaga pe sine în contextul mai larg daca feedback-ul din lumea exterioara este resimţit ca evaluativ şi ameninţator.

Daca funcţia dublului a fost suficient reprezentata în familie, individul poate sa foloseasca efectiv oglindirea când ajunge într-o situaţie corespondenta. Când oglindirea este sensibila – când ceea ce se spune atinge o coarda interioara – se simte conectat, vazut şi înţeles de lumea din exterior. Daca sunt spuse lucruri dure, resimţite ca incongruente cu sentimentele interioare, dezvolta o senzaţie de a nu fi fost niciodata aşa cum este şi se simte incapabil sa se conecteze sau sa satisfaca expectaţiile exterioare. Conectarea la lume este slabita.

Oglindirea joaca un rol important în modul în care copilul în creştere învaţa sa se autoperceapa. În acelaşi fel în care copiii de doi ani muncesc mult pentru independenţa fizica spunând "pot sa fac asta singur", adolescenţii lupta pentru independenţa emoţionala sau pentru un eu diferenţiat. Mesajul lor este clar: "Eu nu sunt tu" – ca par, haine, gusturi şi respingeri, prieteni. Şi aşa cum le dam celor de doi ani sarcini potrivite vârstei pentru a-şi dezvolta sentimentul de autonomie, adolescenţii au nevoie de responsabilitaţi adecvate şi de libertaţi pentru a-şi dezvolta individualitatea.

Copilul de doi ani spune: "lasa-mi corpul sa fie separat", "lasa-ma sa-mi ridic singur furculiţa la gura şi sa mut singur scaunul". Adolescentul spune: "lasa-mi eul sa fie diferit", "lasa-ma sa-mi urmez propriul curs de acţiune, preferinţele şi respingerile şi sa experimentez viaţa printr-un eu centrat pe mine şi nu pe parinţii mei". Daca o societate este restrictiva un adolescent nu are nevoie sa devieze mult pentru a se diferenţia; într-o societate permisiva el trebuie sa mearga puţin mai departe pentru a se diferenţia de

norma. Adolescentul trebuie sa realizeze ruptura pentru a se reîntoarce ca persoana diferita.

Stadiul eului auxiliar

Stadiul eului auxiliar anunţa conştiinţa celuilalt, a ceva dincolo de nevoile şi dorinţele narcisice ale copilului. Începe sa aibă conştiinţa faptului ca lumea este plina de alţi oameni diferiţi de el. Iar daca a fost dublat şi oglindit adecvat, a dezvoltat un sentiment al eului suficient de puternic astfel încât sa empatizeze cu un Alter.

Prin dublarea reuşita, copiii învaţa ca nu sunt singuri şi ca universul este un loc prietenos unde nevoile sunt percepute şi satisfacute; învaţa ca eul este un loc interior de unde pot sa capete susţinere şi faţa de care sunt liberi sa se mişte fara ca acesta sa dispara. Oglindirea sensibila ofera o trecere lipsita de pericole din lumea interioara a dublului catre lumea exterioara a celuilalt; ofera copilului reflectari şi informaţii despre sine pe care le poate utiliza pentru automodelarea necesara integrarii în reţeaua sociala.

Apoi, o data cu conştientizarea celuilalt apare o capacitate de a trai ca fiinţa printre alte fiinţe, de a-şi ocupa locul ca membru al societaţii. Acum eul trebuie sa fie suficient de puternic pentru a tolera evenimentele negative. Copilul a învaţat sa aleaga şi sa fie ales, sa ofere şi sa primeasca, sa simta compasiune pentru alţii. A învaţat ca punctul sau de vedere nu este singurul, ca echilibrul, empatia şi fairplay-ul sunt cerute pentru a trai fericit printre alţii. Stadiul eului auxiliar este unul al intrarii în societate, având interiorizat dublul sau caminul, oglindirea sau sinele reflectat.

Stadiul inversiunii de rol

Stadiul inversiunii de rol apare atunci cand Eul este complet si suficient de independent pentru ca individual sa poata sa stea pe picioarele lui si sa se confrunte cu altul, deoarece numai atunci o persoana poate intr-adevar sa se puna in pielea altuia.

O persoana care este capabila sa inverseze rolurile are posibilitatea sa-si echilibreze nevoile, dorintele cu cele ale altuia, intelegand ca oamenii nu sunt insule, ci traiesc in contextul celorlalti. Este momentul, dupa cum spune Moreno, cand "te voi vedea pe tine prin ochii tai sit u ma vei vedea pe mine prin ai mei". Este mai mult decat empatia, capacitatea de a simti si experimenta viata pentru un moment din afara Eului, chiar sa te uiti inapoi la tine din acea pozitie. Este una dintre cele mai pure forme de comunicare intre doi oameni pentru ca esti capabil sa comunici nu numai de la Eu la Eu, ci din intetriorul Eului poti sa fi alaturi de alt Eu sis a comunicati ca unul. (Acest lucru functioneaza numai daca Eul fiecarei personae este intact si limitele fiecarei personae sunt la locul lor).

A inversa rolurile nu inseamna sa dispari in celalalt. Mai degraba inseamna sa intri de bunavoie in inima si ochii celuilalt, sa vezi lumea din punctual de vedere din care el ar

putea-o vedea, stiind ca aceasta este o calatorie inauntru si apoi din nou afara, o vizita trecatoare intr-un alt univers.

Putem spune in acest caz ca acest stadiu al inversarii rolurilor este unul in care Eul s-a dezvoltat si adaptat destul pentru a putea tolera o calatorie temporara in afara sa. Este un act de incredere, nu neaparat in celalalt, ci in soliditatea si solidaritatea existente inauntrul propriului Eu. Inversarea de rol le permite oamenilor sa vada viata sip e ei insisi din alta perspective: "Fiul, care este in continuare el insusi", spune Zerka Moreno, "trebuie sa simta sis a se perceapa cam cum simte si il percepe mama lui; mama, acum fiu, trece prin acelasi process."

Stadiile actului psihodramatic

Toate elementele esentiale pentru dezvoltare sunt construite in tratamentul psihodramatic: dublul, oglinda, eul auxiliary si inversiunea de rol. Dublul, de exemplu, sustine experienta interioara a protagonistului sau un nou dublu este creat in psihodrama daca dublul original al persoanei a fost nesastisfacator. De asemenea, insasi actiunea psihodramatica actioneaza fara indoiala ca un dublu din moment ce se alatura realitatii protagonistului.

Dupa actunea efectiva, dublarea continua, prin faptul ca oamenii isi impartasesc identificarile trezite in ei, fie ca actori , fie ca martori. Oglindirea intra in joc prin impartasirea decatre auditoriu a unei varietati de imagini ale actiunii protagonistului. Stadiul Eului auxiliary se activeaza in timpul interactiunii de grup sau a impartasirii de experiente, cand protagonistul realizeaza ca exista lucruri care se intampla oamenilor fara sa aiba nimic de-a face cu el, lucruri care sunt complet separate de experienta lui si nu se reflecta asupra lui in nici un fel. Aceasta este o parte a etapei de separare, care la randul ei este o etapa a dezvoltarii.

Dup ace protagonistul a reusit sa asimileze aceste stadii sis a-si stabileasca o ancora interioara, va fi capabil sa inverseze rolurile cu altul din grup, sa se lase deoparte pe el insusi pentru moment sis a adopte rolul altei personae. Aceasta este o parte a etapei de apropiere, a indepartarii si intoarcerii catre mama sau sursa de afectiune. In acest fel clientul invata sa se puna temporar in pielea altei personae, fara a deveni acea persoana.

Nevoia de a-ti vedea Eul in actiune este realizata folosind o persoana care functioneaza literalmente, ca oglinda a clientului. Moreno scrie: "Cand un pacient este incapabil sa se reprezinte, prin vorbe sau actiune, un eu auxiliar este plasat in portiunea de actiune a spatiului psihodramatic…Eul auxiliar reprezinta pacientul, copiiind comportamentul lui si incercand sa-I exprime trairile prin vorbe si miscare, aratandu-I pacientului ca intr-o oglinda felul in care ceilalti s-ar putea sa-I experimenteze."

Oglinda poate fi o tehnica de efect pentru pacientii care nu sunt capabili sa tolereze intensitatea de a juca ei insisi si care simt nevoia sa fie cu un pas mai la distanta pentru ase simti in siguranta. Aceasta tehnica furnizeaza posibilitatea de a vedea dintr-o pozitie mai putin fierbinte si cu suportul directorului un eveniment traumatic. De asemenea, permite protagonistilor sa castige perspectiva asupra propriului comportament, privindu-l mai degraba decat experimentandu-l.

Inversiunea de rol este probabil una dintre cele mai importante elemente ale psihodramei adevarate. Permite protagonistilor nu numai sa se proiecteze sau sa empatizeze cu alta persoana (eul auxiliar), dar sis a experimenteze efectiv acea persoana. Aceasta nu duce numai la cresterea intelegerii celuilalt, dar de asemenea permite sa te vezi din pozitia celuilalt.

Cand copilul este centrat in propria piele, el va fi trecut deja prin stadiul eului auxiliar. Este acum un eu separat si este capabil sa inverseze rolurile cu "celalalt". Prin aceasta de curand descoperita abilitate de a fi o persoana separate si de a empatiza sau de a inversa rolurile cu alta persoana fara a deveni acea persoana, cu eul ramanand intact, are loc o apropiere care nu ar fi fost posibila inainte.

Cand nu suntem capabili sa parcurgem aceste stadii ale individuarii, trecem prin viata ca incarnare a parintelui, simtind mereu nevoia de a ne atasa de orice lucru din afara noastra, persoana obiect sau loc. Aceasta, bineinteles, este codependenta, sau self-ul nediferentiat in cautarea unui self de care sa se ataseze. In tratarea codependentei este necesar sa ne intoarcem la stadiul dublului si sa lucram pe dublu, oglinda, eu auxiliar si inversare de rol, reconstruind si retraind ceea ce nu s-a intamplat complet la vremea respectiva. Grupul este crucial la un moment dat in acest process deoarece intr-o arena cu oameni ne traim noi vietile.

Pag. 19: Operăm în viaţă…R.Siroka, Institutul de Training în Psihodramă, New York, 1993

Pag. 21: Moreno a definit rolul ca…J.Fox (ed), Esentialul Moreno: Scrieri despre psihodramă ca metodă de grup şi Spontaneitate de J. L. Moreno, M.D. (New York: Springer, 1987)

Pag. 30: După Umberto Maturana…Cuernavaca, Mexico, octombrie 1990

Pag. 32: Moreno a descries patru stadii majore… R.Siroka, Institutul de Training în Psihodramă, New York City, 1988

Pag. 33: Vor experimenta un vid interior...R.Siroka, Institutul de Training în Psihodramă, New York City, 1988

Pag. 33: un pacient suficient de bun…D.W.Winnicott, Copilul, Familia şi Lumea exterioară, New York: Pelican Books, 1964

Pag. 34: Devine dificil… R.Siroka, Institutul de Training în Psihodramă, New York City, 1988

Pag. 35: Un copil care este bine dublat… R.Siroka, Institutul de Training în Psihodramă, New York City, 1990

Pag. 36: Te voi vedea…J.L.Moreno, Psihodrama: vol. 1, Beacon, NY, 1946

Pag. 36: Fiul, care...J.L.Moreno, Sociometria şi ştiinţa oamenilor, Beacon. NY, 1950, p. 241

Pag. 37: Cand un pacient...Ibid, p. 240

Pag. 37: Inversiunea de rol este poate...Z. Moreno, Highland Park, NY: Curs, 3 iulie, 1990

3
Sociometria: Cum funcţionează psihodrama

şi dacă vreodată am atins o viaţă,
sper că acea viaţă ştie că eu ştiu că
atingerea a fost şi încă este şi mereu va fi
adevărata revoluţie.
-nikki giovanni

Cu toate că J. L. Moreno este renumit cel mai mult pentru crearea "ştiinţei" psihodramei, din punctul lui de vedere cea mai mare contribuţie a lui a fost sociometria, care este în principal ştiinţa de dedesubtul ştiinţei, sau studiul empiric care arată eficienţa psihodramei. Moreno a simţit că în lucrul prin grupări sociometrice stătea adevărata vindecare.

Un element esenţial al sociometriei este încorporarea sa directă a proiecţiei şi a transferului, pe care le ia aşa cum sunt. Ia în considerareproiecţia şi transferul care apar inevitabil într-un grup. Furnizează materialul pentru exteriorizarea proiecţiilor în lucrul psihodramatic, având în vedere că membrii grupului joacă rolul persoanelor semnificative din viaţa celorlalţi.

Exerciţiile sociometrice realizate într-un grup sunt făcute pentru a face dinamica inconştientă a grupului să devină conştientă. A pune întrebări specifice pentru a obţine răspunsuri specifice este unul dintre aspectele active ale sociometriei: "Pe cine ar trebui să aleg să joace un prieten vechi?", "Cine mă intimidează?", "Pe cine aş vrea să cunosc mai bine?" Întrebările sunt puternice şi neliniştitoare şi vor fi folosite doar într-un grup în care membrii sunt pregătiţi să se confrunte cinstit pentru a creşte şi ca indivizi şi ca grup. Moreno notează că aceste exerciţii au o semnificaţie extinsă: "Numărul interrelaţiilor între indivizi (în societatea umană) influenţează situaţia mondială într-un fel sau altul, oricât de slab."

Sociometria de asemenea explorează rolurile pe care le alegem într-o situaţie şi felul în care alegem să le jucăm, precum şi fenomene paralele din lumea mare. În principal, noi aducem întreaga noastră sociometrie interioară (distribuţia noastră originală interioară de caractere şi specificul raportării ele) în orice situaţie, şi acel simţ care ne spune cine suntem în relaţie cu alţii interacţionează cu sociometria interioară a celuilalt. Psihodrama întotdeauna vede persoana în întregul său context sociometric, chiar şi într-o situaţie terapeutică de unu la unu, chiar dacă este izolată într-un context. Nici unul dintre noi nu a fost născut de unul singur într-un nimic, noi toţi am fost născuţi într-un grup mai mare.

Cel mai uşor putem înţelege sociometria ca ştiinţă care are de-a face cu legătura sau cu lipsa legăturii între oameni. Trece de la conexiunile vaste între ţări, rase, secte, la cele dintre doi oameni. Sistemul de atracţii şi repulsii, vasta reţea de interrelaţii şi raportul obiectiv al calităţii, intensităţii şi tipul de conexiuni între oameni reprezintă obiectivul muncii unui sociometrist. ***Tele***, cel mai simplu fel de simţire între oameni este în joc în tentativa de înţelegere a legăturii dintre oameni (Capitolul 2, Elementele psihodramei, discută tele mai detaliat). Nivelul identificării este o componentă importantă care explică de ce alegem anumiţi oameni şi de ce suntem respinşi în mod activ de alţii.

Sociometria, cu toate că pare complexă, este de fapt simplă deoarece este studiul a *ceea ce este* – observarea atracţiilor şi respingerilor la toate nivelele interacţiunii umane, de la familie la clasă, la societate. Mai mult, analizează datele din studiu pentru a vedea ce poate funcţiona cel mai bine în organizaţii de la sistemele familiale la şcoli la corporaţii şi la guvernământ. Dacă ne organizăm în funcţie de atracţia mutuală (grupuri de interes), se vor desfăşura lucrurile mai bine? Dacă suntem capabili să permitem maximum de flexibilitate în aceste organizaţii, o să fim capabili să implicăm mai mult individul şi să avem parte de mai puţină rezistenţă?

Cum funcţionează sociometria în terapia de grup

Grupările noastre sociometrice ies la iveală şi în situaţia terapiei de grup.

Noi ducem cu noi atracţiile şi repulsiile noastre de la un grup la altul; de asemenea preferinţele noastre şi evaluările asupra statului sociometric. Evaluările noastre asupra statutului nostru sociometric sunt reprezentate de rolurile pe care ni le asumăm şi jocul de rol este punerea în scenă a acelor roluri. Şi în măsura în care evaluările noastre sunt reale şi precise ne vom simţi bine relaţionaţi.

Copiii transpun cel mai natural şi cel mai evident această realitate. În generală au prietenii pe nivele: cel mai bun prieten, locul doi, locul trei şi aşa mai departe. În adolescenţă concurează pentru forme mai subtile de statut, bazate nu doar pe alegere personală, ci şi pe acceptarea de către grupul întreg. Acei aleşi "cei mai populari" au calităţi pe care majoritatea membrilor grupului ar fi vrut să le aibă sau care întruchipează cel mai binevalorile grupului. Sau pot fi aleşi pentru că exteriorizează pentru grup un comportament în mare parte antisocial. Pe măsură ce valorile grupului se cizelează şi se maturizează, la fel se întâmplă cu persoanele inconştient alese de grup să-l reprezinte.

Teoria sociometrică poate fi aplicată pe mai multe nivele:

În mintea terapeutului. Terapeutul observă şi evaluează în mod constant atracţiile, repulsiile, perechile şi diferitele nivele de relaţionare din interiorul grupului.

Liderul poate folosi Atomul- familiei- de- provenienţă ca instrument pentru a fundamenta munca de început. Fiecare membru realizează un atom social al familiei sale de origine (atomii sociali sunt discutaţi mai târziu în acest capitol), îl împărtăşeşte, îl

transpune în acţiune şi îl foloseşte ca punct de referinţă când apar emoţii puternice în grup.

Liderul poate pune grupului întrebări sociometrice care să aducă mai multă lumină asupra celor două puncte de mai sus. De exemplu, "Cine din acest grup ar putea-o juca pe sora ta (mamă, tată, bunic)? Faţă de cine din acest grup te simţi înrudit? Cine te surprinde cel mai mult? Cu cine ar trebui să ai grijă ce spui? Faţă de cine ţi-ai deschide sufletul?" O dată alegerile făcute (ducându-se la o persoană şi punându-i mana pe umăr) fiecare alegere poate fi împărtăşită cu persoana aleasă – trăirile celui ales.

Liderul poate pune întrebări sociometrice în folosul unui membru. Întrebări precum: "Unde mă aflu pe acest continuu? Cat de departe sau cât de aproape îmi doresc să fie anumite persoane faţă de mine? Cum şi pe cine aleg sau nu aleg? De ce? Care sunt originile atracţiilor şi respingerilor care influenţează alegerile mele în exterior, afectează organizarea internă a self-sistemului meu şi invers?

În punerea în scenă psihodramatică explorăm roluri pe care le jucăm unul cu altul: mama vorbeşte cu fiica, soţul cu soţia şi aşa mai departe. Multe dintre autodefinirile noastre sunt înfăşurate în jurul unui anumit rol. Când lucrăm cu rolul modelăm criteriile internalizate şi sentimentele ataşate. După cum a spus Siroka, "Rolul este statutul în acţiune înăuntrul sistemului. În consecinţă, orice lucru pe rol este o intervenţie sistemică."

Principalele teze ale sociometriei

Sociometria, după Moreno, încorporează următoarele teze de bază:

Legea sociometriei: Cele mai înalte forme de organizare de grup evoluează din cele simple.

Legea sociodinamicii: Rezultatul alegerilor este în mod inegal distribuit între membrii grupului, indiferent de mărimea sau de tipul acestuia. (Grupurile tind să fie stratificate după criterii sociometrice mai de grabă decât după corectitudine).

Efectul sociodinamic: Există o distribuţie inegală a alegerilor între membrii unui grup – cei aleşi vor fi aleşi şi mai mult, iar cei izolaţi vor fi şi mai izolaţi. Indivizii supra-aleşi vor acumula un surplus de alegeri dacă numărul de alegeri permis creşte.

Legea gravitaţiei sociale: Oamenii dintr-o comunitate vor migra către oamenii din altă comunitate în proporţie directă cu cantitatea de atracţie primită sau respinsă. Procesul de diferenţiere separă grupurile; procesul de comunicare le apropie.

Coeziunea de grup: Cu cât este mai mare numărul de perechi mutuale, cu atât va fi mai mare rata interacţiunii mutuale şi probabilitatea unei coeziuni înalte de grup.

Atomul social

Atomul social este o diagramă sau o figură care reprezintă nucleele tuturor indivizilor cu care simţim că ne aflăm într-un raport emoţional. Studiul acestor atomi şi a relaţiilor dintre ei este important pentru înţelegerea relaţiilor pe care le avem cu persoanele semnificative din viaţa noastră; prin urmare este foarte important în orice încercare de a înţelege şi modifica tulburările de personalitate.

Atomul social oferă posibilitatea de a ne vedea pe noi înşine. Acest feedback clar, concis şi obiectiv pentru propria persoană ne ajută să depăşim rezistenţa pentru ca este de fapt produsă de noi. Este un punct de referinţă util pentru schimbare dacă este făcut din când în când pe parcursul tratamentului. Putem să-l folosim ca ghid spre acea schimbare punând întrebări de genul: "Ce mi-ar plăcea să fie diferit în atomul meu social? Ce aspecte din acesta pot să aleg să le schimb? Care sunt părţile din atomul meu social pe care le aduc din copilărie în prezent şi s-ar putea să nu-mi fie folositoare în prezent?"

Atomul social este util şi în terapia individuală şi într-un context de grup. Folosită în colectiv, clienţii pot să-şi ia timp să o facă singuri şi pot să o împărtăşească, în subgrupuri mai mici la fel ca în grupuri mari. De exemplu, o persoană care face un atom social al său în copilărie s-ar putea să vrea să o împărtăşească de pe poziţia acelui copil: "Am opt ani şi ea e mama". Atomii sociali sunt un instrument extrem de flexibil şi adaptabil de măsurare care poate fi de ajutor în explorarea unei mari varietăţi de circumstanţe.

Figura 3.1. Sistemul de notare pentru atomii sociali*

Cerc = femeie

Triunghi = bărbat

Pătrat = neutru (pentru a reprezenta o problemă, un obstacol, un anumal, etc)

Cerc cu linie punctată = femeie decedată

Triunghi cu linie punctată = bărbat decedat

Linie continuă = atracţie reciprocă

Linie întreruptă = respingere reciprocă

Linie punctată = indiferenţă

---

*Acesta este cel mai elementar sistem de notare; sunt posibile multe alte variante.

Atomul social

Obiective:

Să devină conştiente pattern-urile inconştiente de repulsie şi atracţie care formează reţeaua socială a unei persoane.

Să furnizeze o hartă a interrelaţiilor la care liderul şi grupul să poată apela în timpul tratamentului.

Paşi:

Asiguraţi-vă că participanţii au un pix şi o foaie.

Spuneţi-le să facă un atom al vieţii lor curente. Spune: ‛Folosind cercuri pentru a reprezenta femeile şi triunghiuri pentru a reprezenta bărbaţii, mai întâi localizează-te pe tine pe foaie, oriunde unde ţi se pare ok.”

Continuaţi: “Acum localizează relaţiile importante sau tele-urile semnificative cât de departe sau de aproape le simţiţi. Puteţi include animale de casă, rude prin alianţă, prieteni şi aşa mai departe. Folosiţi o linie întreruptă pentru a reprezenta pe cineva care a murit. Scrieţi numele fiecărei persoane lângă simbolul lor.”

O dată ce toate simbolurile sunt trecute pe hârtie, iar atomii sunt încheiaţi, oamenii pot începe să le împărtăşească, fie cu întreg grupul, fie cu un partener, în subgrupuri mici, sau cu terapeutul. Amintiţi-le că acei atomi sunt doar o reflectare de moment, ei sunt supuşi schimbării.

Împărtăşirea atomilor poate aduce multe trăiri în legătură cu acesta cu privire la cei prezenţi în atom şi la clarificarea interrelaţiilor, a atracţiilor, repulsiilor, precum şi la mărimea şi importanţa lor. Alocaţi timp suficient pentru împărtăşirea acestor trăiri posibil puternice.

După ce împărtăşirea s-a încheiat, puteţi să (a) transpuneţi atomii sociali în acţiune (vezi Sociograma acţională, după cum urmează), sau (b) să le păstraţi şi să le folosiţi ca o măsurare a creşterii.

Variaţii:

Atomul- familiei- de- provenienţă. Pot să-lîmpărtăşească din punctul lor de vedere prezent („Acesta sunt eu când aveam opt ani, şi aşa îl vedeam pe tata”) sau de parcă s-ar întâmpla în present (“Am opt ani şi acesta este tata”). Aceasta ajută la actualizarea trecutului. De asemenea puteţi transpune atomul într-o sociogramă acţională. Clienţii pot păstra aceşti atomi sociali şi să-I folosească drept hărţi ale tratamentului sau drept punct de referinţă pentru a rezolva transferurile din viaţa cotidiană. De exemplu, un terapeut poate spune: “Cine este pentru tine această persoană din atomul tău social ş ice ai să-I spui?”

Atomul de dezvoltare. Acesta se realizează reprezentând diferite etape ale vieţii – copil, adolescent, tânăr adult, familist şi aşa mai departe – pentru a putea examina orice etapă în care dezvoltarea a fost afectată.

Treaz vs beat. Participanţii care au fost crescuţi în familii cu toxicomani pot face atomi prin care să arate cum erau organizate familiile lor când dependentul era treaz şi cum erau organizate când era beat/drogat.

Atomul alimentaţiei. Participanţii se pot localiza într-un atom împreună cu oameni, locuri, lucruri şi alimente pentru a se putea face conexiuni între pattern-urile de alimentaţie şi felul în care sunt acestea declanşate.

Atomul sexului. Participanţii pot desena atomi care îi localizează în relaţie cu întâlnirile sexuale pe care le percep a fi semnificative şi care au format atitudinile lor în legătură cu sexul.

Atomul substanţei. Participanţii pot desena atomi care îi localizează în relaţie cu orice substanţă, persoană, loc sau lucru care ar putea fi folosit complusiv, abuziv, sau adictiv – muncă, cocaină, sex, mâncare, sport, ţigări şi aşa mai departe – astfel încât pot fi făcute conexiuni între pattern-urile compulsive sau adictive şi felul în care acestea sunt declanşate.

Atomul medical. Participanţii pot desena atomi care îi localizează în relaţie cu orice ce ar putea fi folosit pentru a ne "vindeca" de sentimente – de la valium, la televizor, la muncă – pentru a obţine un insight asupra felului în care acestea sunt folosite şi asupra gradului în care preiau controlul asupra vieţii noastre.

Atomul cross-cultural. Oameni din două culturi pot face atomi cross-culturali – unul reprezentând felul în care acţionează în propria cultură şi altul arătând cum acţionează şi cinesunt în cultura adoptată; de asemenea, poziţia lor aproximativă şi sociometria în fiecare cultură.

Atomul adopţiei. Protagonişti care au fost adoptaţi s-ar putea să vrea să creioneze un atom imaginativ al părinţilor adevăraţi, doar pentru a vedea ce poartă în interior, sau un atom al părinţilor naturali când s-a născut protagonistul.

Atomul părinţilor. Desenarea atomului părinţilor poate fi un instrument important daca este realizat pentru perioada în care situaţia de viaţă a părinţilor a complicat viaţa protagonistului. Realizarea acestor atomi generaţionali pot ajuta oamenii să-şi reconstruiască istoria şi să facă lumină asupra a ceea ce s-a întâmplat în sistemul familial.

Atomul părinte-copil. Părinţii care au dificultăţi cu un copil la un moment dat pot face un atom social al propriei lor vieţi la vârsta la care e copilul acum pentru a separa propria istorie de ceea ce percep ca fiind problemele copilului.

Un atom pentru starea de a fi "high" şi unul pentru starea de a fi treaz. Dependenţii ăn recuperare pot face un atom "high" şi unul abstinent pentru a-i putea compara. Capitolul 11, Folosind psihodrama cu dependenţii, discută aspecte speciale ale acestor grupuri.

Atomul dorinţei. Participanţii pot desena atomi care să reprezinte atomii lor sociali aşa cum ar fi dorit să fie.

Atomul fanteziei. Participanţii pot desena atomi care să reprezinte fanteziile lor, mai întâi localizându-se pe ei pe o foaie de hârtie şi apoi localizând diversele lor fantezii cât de aproape sau de departe de ei le percep, împreună cu mărimea şi intensitatea lor comparate cu propria persoană.

Atomi generaţionali. Aceştia pot fi folositori în căutarea modurilor în care obiceiurile de a gândi şi de a te comporta se transmit de la generaţie la generaţie. Ar

putea fi util pentru un client să creioneze un atom personal psihologic social; poate de asemenea să facă diverşi atomi pentru diferite etape din dezvoltarea lui, pentru unul sau ambii părinţi şi ai fraţilor/surorilor. Clientul poate face atomul social al părinţilor lui la momentul căsătoriei lor, sau la un moment din timp care a fost traumatic pentru el, pentru a elucida ce este posibil să se fi petrecut în viaţa părinţilor lui în momente dificile pentru el.

Acestea sunt câteva sugestii. Atomul social poate fi adaptat în orice fel pe care îl simţiţi drept potrivit şi util.

Interpretarea atomului social

Majoritatea oamenilor au de la cinci până la douăzeci şi cinci de oameni în atomii lor. O persoană care are mai puţin de cinci s-ar putea să fie deprimată. O persoană care are mai mult de douăzeci şi cinci sau treizeci s-ar putea să aibă mai multe relaţii superficiale şi mai puţine apropiate. Aceste numere se aplică doar în viaţa cotidiană a individului.

Câteva lucruri pe care să le avem în vedere când interpretăm atomul social:

Ştersături, schimbări. Acestea indică că există situaţii nefinalizate sau anxietate pe care psihodrama va trebui să le exploreze.

Imagini mari, plasate la distanţă. Acestea sunt legate de figuri ale autorităţii.

Imagini mici, plasate la distanţă. Acestea tind să reprezinte transferuri negative sau figuri ale fraţilor/surorilor cu care subiectul se află în competiţie, mai ales dacă sunt foarte mici.

Suprapuneri. Acestea ar putea indica relaţii care au nevoie de diferenţiere, dacă nu sunt explicate altfel.

Bisectoare orizontale sau verticale. Dacă o linie verticală sau orizontală intersectează un simbol, observă unde există o diferenţă între ceea ce este la stânga şi ceea ce este la dreapta în ochii clientului: de exemplu, trecut şi prezent, feminin şi masculin.

Omisiunile. Este cineva care se remarcă prin absenţă?

Linii multiple. Aşteaptă-te la anxietate în legătură cu acea relaţie.

Sociograma acţională

Sociograma acţională este un atom social transpus în acţiune. După ce un protagonist a încheiat atomul lui social, este invitat să-l transpună pe scenă. Întreg atomul social sau doar o parte a lui poate fi distribuit alegând membrii din grup pentru a juca respectivele roluri auxiliare. Protagonistul ar putea dori să înceapă inversând rolurile cu oamenii din atomul lui social pentru a se antrena în jocul de rol sau pentru a arăta eurilor auxiliare cum erau acele persoane în viaţa reală sau cum i-a perceput el.

Protagonistul poate interacţiona când crede de cuvinţă sau se poate învârti în jurul personajelor pentru a descoperi în ce moment se simte stimulată să se adreseze cuiva din atomul ei – şi atunci să o facă. Din acest punct tehnica inversării de rol şi cea a dublului pot fi aplicate oricând se doreşte.

Acest atom-al familiei-de provenienţă furnizează o hartă a distribuţiei originale de personaje la care atât terapeutul cât şi clientul se pot referi pe parcursul terapiei, oricând este nevoie. Dacă există un transfer puternic în grup, terapeutul poate întreba: "Pe cine reprezintă această persoană în atomul tău de provenienţă?" şi pot lucra pe transfer pornind din acest punct (de exemplu: "Ce simţi nevoia să îi spui aceleim persoane?"). Sociograma acţională furnizează o imagine concretă, atât în minte, cât şi pe scenă, ajutând protagonistul să înţeleagă mai bine de unde a venit. Atomul social este constelarea vizibilă a înlănţuirii de tele a individului; nucleele tuturor indivizilor de care o persoană este legată emoţional în acelaşi timp. Ajunge până acolo unde ajunge tele, reprezentând relaţii care sunt aproape, departe, vii sau moarte. Este suma structurilor interpersonale rezultate din alegerile şi respingerile unui individ.

Acestea sunt diferitele nivele ale atomilor sociali:

Atomul social psihologic. Acest atom social este compus din oameni care sunt cel mai intim legaţi de noi, cu care avem cea mai puternică conexiune tele. Reprezintă visual catena (înlănţuirea) tele a individului.

Atomul social. Acest atom reprezintă cel mai mic număr de oameni de care avem nevoie pentru a fi echilibraţi. Se schimbă pe măsură ce se schimbă nivelul spontaneităţii noastre.

Atomul colectiv. Acest atom reprezintă cel mai mic număr de grupuri şi colectivităţi de care avem nevoie pentru a fi echilibraţi. Include structurile formale care ne furnizează oportunităţi de a exprima diferitele noastre laturi, cum ar fi familia, jobul, şcoala sau hobby-urile de grup. Poate fi numit atomul cultural.

Expansivitatea emoţională. În orice atom, aceştia sunt oamenii cu care avem o recunoaştere emoţională şi o conexiune. Expansivitatea emoţională măsoară energia emoţională care permite unui individ să păstreze afecţiunea altor indivizi pentru o anumită perioadă de timp.

Expansivitatea socială. În orice atom, există oameni cu care nu suntem legaţi în mod intim, dar cu care simţim o conexiune tele; sunt mai mult decât nişte cunoştinţe distante.

Volumul cunoştinţelor. Acesta include orice persoană cu care am venit în contact şi cu care am devenit cunoştinţe. Măsoară volumul expansivităţii sociale, sau gama de contacte sociale. Expansivitatea socială diferă de cea emoţională. În orice atom, există oameni cu care ne cunoaştem dar nu suntem legaţi, reflectând prin numărul lor bogăţia, dar nu profunzimea emoţiilor noastre.

Sociograma acţională

Obiective:

Concretizează atomul social.

Oferă posibilitatea interacţiunii cu oameni reali.

Paşi:

Rugaţi membrii grupului să-şi deseneze atomul social.

Alegeţi un protagonist, apoi rugaţi-l să aleagă o persoană sau mai multe să joace oricare rol sau diferite roluri, depinzând de cât de elaborată doriţi să fie psihodrama.

Dacă vi se pare că auxiliarii au nevoie să afle mai multe despre rolurile lor, puteţi cere protagonistului să inverseze cu ei rolurile şi să le arate cam cum ar trebui să fie.

Spuneţi protagonistului să se ducă acolo unde simte nevoia sau să se învârtă în jurul personajelor până când va simţi imboldul de a vorbi cu cineva.

Permiteţi protagonistului, dacă el îşi doreşte, să iasă din "tablou" şi să se uite la întreaga scenă, să vadă cum se simte. S-ar putea chiar să vrea să aleagă pe cineva care să-l joace şi să-şi privească propria dramă, inversând rolurile cu el sau dublându-l acolo unde simte nevoia.

Mişcaţi-vă prin punerea în scenă, permiţând protagonistului să-şi exprime liber sentimentele faţă de toate personajele şi faţă de fiecare în parte, folosind toate tehnicile de care este nevoie, cum ar fi, inversiunea de rol, dublul, interviul şi aşa mai departe.

Cereţi protagonistului să încheie scena în orice fel doreşte, inclusiv "corectând-o", structurând-o aşa cum şi-ar fi dorit să fie. Puteţi să-I oferiţi "auxiliare reformate" pentru a obţine ce şi-ar fi dorit să aibă – poate cere ce îşi doreşte şi va primi.

Lăsaţi timp sufficient pentru împărtăşirea lucrurilor care s-au întâmplat în membrii grupului şi a trăirilor auxiliarelor în timpul jocului de rol.

Variaţii

Protagoniştii s-ar putea să vrea să se încălzească plimbându-se în jurul "sculpturii" (vezi Capitolul 4, Tehnicile punerii în scenă psihodramatice, pentru detalii legate de sculpturile de familie) şi ţinând un solilocviu în legătură cu sentimentele pe care le expeimentează. S-ar putea să vrea să termine dramatizarea în acelaşi fel sau pur şi simplu dându-se înapoi şi vorbind sculpturii ca întreg.

Ar fi util să includeţi scene intergeneraţionale pentru a obţine o perspectivă asupra lanţului generaţional al disfuncţionalităţii şi să promovaţi de exemplu idea că părinţii au dat mai departe ceea ce au primit la rândul lor, concretizând printr-un lanţ al disfuncţionalităţii compus din pattern-uri comportamentale învăţate. În acest fel clienţii sunt ajutaţi să simtă mai puţin singularizaţi prin abuzz şi să realizeze că au fost victimele unor pattern-uri generaţionale. De asemenea, le dă puterea să facă lucrurile altfel.

Spectograma

Obiective

Să facă materialul inconştient să devină conştient.

Să furnizeze o metodă pentru sociometria acţională.

Paşi

Desenaţi o linie imaginară împărţind camera prin mijloc, arătând membrilor grupului pe unde trece aceasta.

Spuneţi participanţilor că fiecare colţ al camerei este o extremă şi că linia este punctul de mijloc dintre ele, de exemplu, fierbinte şi rece, comfortabil şi inconfortabil, foarte mult şi foarte puţin, bine şi rău, sau 1 şi 10.

Acum puneţi o serie de întrebări după criteriile care servesc obiectivului vostru şi cereţi participanţilor să se poziţioneze în punctul de pe continuum care reflectă cel mai bine răspunsul lor. De exemplu, să zicem că un colţ al camerei reprezintă foarte bine şi altul foarte rău, cu zona de mijloc reprezentată de linie, şi întrebarea este: "Cum vă simţiţi în legătură cu viaţa voastră profesională?" Persoana care a fost de curând dată afară va merge în capătul care reprezintă extrema negativă, în schimb persoana pentru care munca nu este o problemă este probabil să se poziţioneze aproape de linia de mijloc, de oricare parte a ei.

Permiteţi oamenilor să împărtăşească în mod spontan care le vin în timp ce fac acest lucru, fie unul altuia, fie grupului extins.

Continuaţi să împărtăşiţi sentimente cu întreg grupul.

Variaţii

Folosiţi intrebări relevante care să ajute cu orice grupul, ca de exemplu: „cum te simţi în acest grup?", „Ce simţi vis-a-vis de corpul tău?", „Ce simţi despre recuperarea ta?", „Ce simţi despre viaţa ta, viaţa ta personală şi realţiile de familie?" asemenea întrebări produc informaţii de gândire şi de asemenea ajută oamenii să descopere trăiri comune.

Analiza de rol

Aşa cum am văzut jucăm multe roluri în viaţă. Avem tendinţa să luam multe dintre roluri ca fiind gratuite, dar le putem aduce la nivelul conştient prin analiza de rol, fie că sunt trecute sau prezente. Sentimentele si atitudinile tind să fie specifice – de exemplu: acţionăm într-un anumit mod ca părinte pentru copii noştri şi diferit în rolul de copil al părinţilor noştrii. Astfel că atunci când aducem un rol în conştient, totodată conştientizăm sănătatea şi ne-sănătatea dinamici asociate cu acel rol. Următorul exerciţiu poate fi folosit

ca încălzire pentru lucrul experienţial pentru a aduce nevoile şi tensiunile asociate cu acel rol particular.

Puncte importante

Să înţelegem pe deplin rolurile pe care le jucăm şi cum le jucăm

Să analizăm dacă suntem blocaţi în rolurile noastre şi unde putem exersa alegerea.

Pasi:

Cereţi participanţilor sa aleaga un rol important în viaţa lor – un rol principal, ca de exemplu: soţie, soţ, mamă, tată, fică, fiu, muncitor etc.

Cereţi-le să facă o listă cu persoanele pe care le văd în acest rol şi care sunt o parte din lumea din jurul rolului – familie, rude prin alianţă, colegi de muncă, copii, prieteni etc.

Cereţi-le să facă şapte coloane separate cu următoarele titluri: (1) ritm, (2)gust, (3)miros, (4)textură, (5)sunet, (6) miscare.

Cereţi-le să enumere adjective despre rol cum le vin în minte în fiecare categorie ca de exemplu: ţeapan, aplecat, încet, agitat, amar, dulce, urât mirositor, parfumat, aspru, umed, nasbâtios, suportiv, agresiv,cald.

Cereţi-le să facă o altă categorie numită tensiuni şi să enumere tensiunile prezente în rol – lupta pentru putere, probleme financiare etc.

Cereţi-le să facă o ultimă categorie numită nevoi şi să enumere de ce au nevoie în rol – dragoste, înţelegere, apreciere etc.

Cereţi-le să se uite la listă, să se gândească ce le sugerează şi să împartăşească sentimentele cu o persoană de încredere sau cu întreg grupul.

4

TEHNICI PSIHODRAMATICE DE PUNERE IN SCENA

Există un înţeles adânc în jocul dea dumnezeu copiilor. Ca student (1908-1911), am mers prin grădinile Vienei angajând copii, formând grupuri pentru jocuri IMPROMPTU. Am lăsat copii să lupte singui pentru o societate a vârstei lor, drepturile lor... Copii au luat atitudine împotriva adulţilor, maturilor, stereotipurilor sociale, roboţilor, pentru spontaneitate şi creativitate. Le-am permis să se joace dea Dumnezeu dacă doresc... Am început să tratez problemele copiilor prin a-i lăsa să reacţioneze EXTEMPORANEOUSLY, un tip de terapie pentru FALLEN GODS
- J.L.Moreno

În psihodramă, noi aducem realitatea noastră interioară în exterior, acolo unde putem să aruncăm o privire clară asupra ei, retrăind-o, reîncadrând-o şi aducând-o la completitudine şi/sau rezolvare. Când suntem complet prezenţi în dramă, nu ne mai privim pe noi dar mai de grabă ne experimentăm pe noi. Intrăm în moment şi acesta are puterea de a ne transforma pe noi – un moment de catharsis şi transformare, o adevărată trezire spirituală. Gândirea buddistă spune că numai atunci când mintea se opreşte putem experimenta adevarata iluminare – şi un astfel de moment presupune o psihodramă când mintea încetineşte şi noi devenim acţiunea însăşi în timp şi spaţiu, când „as if" păleşte şi devine „dacă." Din acest motiv psihodrama are puterea de a ne transforma spiritual.

În acest capitol vor fi explorate aspectele practice ale psihodramei – şi trebuie reţinut contextul psihodramei îl reprezintă spaţiul care este considerat a fi un principiu dinamic în procesul terapeutic. De asemenea trebuie reţinut că atunci când intelectul preia controlul şi devine sursa principală de funcţionare fără să se întâmple nici o acţiune spontaneitatea individului este cu sigurtanţă redusă.

În psihodrama spaţiul este considerat un principiu dinamic în procesul terapeutic. Noi operăm în contextul spaţiului tot timpul: ceea ce ni se întâmplă are loc în spaţiu. În psihodramă când explorăm şi retrăim aceste situaţii pe care noi căutăm să le analizăm şi corectăm, stimulăm situaţia ciclică în care au apărut; în acest fel acesul la realitatea sentimentelor poate fi cât de mult posibil, cu toate simţămintele noastre operând ca în viaţa de zi cu zi. Procesul de punere în scenă faţă de cel de vorbire despre, plasează intelectul în relaţia firească cu simţămintele.

Etapele psihodramei

Moreno a enumerat trei stagii principale ale psihodramei: stadiul încălzirii, punerea în scenă, împărtăşirea cu o posibilă a patra etapă, analiza. Aici le vom analiza.

Încălzirea

Înseamnă orice discuţie clinică responsabilă sau eveniment care poate aduce clienţii să fie prezenţi în conceptul „aici şi acum” şi îi pune în legătură cu sntimentele lor sau o poveste personală astfel încăt să intre în a doua fază a punerii în scenă percepută ca fiind un pas natural. Procesul încălzirii presupune ajutarea clienţilor de a se conecta cu adevărat la ceea au nevoie să lucreze cu adeavărat la o profunzimea la cere vor să meargă. În călzirea nu este o piesă componentă: poate consta în orci poate funcţiona într-un proces clinic care permite persoanelor să intre în contact cu sentimentele interioare. De exemplu vorbind despre ce s-a întâmplat în timpul săptămânii, ceea ce a fost prezentul după grupul an terior şi ceea ce urmează să devină prezent fac parte din încălzire. Alte subiecte ale fazei de încălzire pot fi: discuţii despre probleme socio-politice curente, cum problema unei o persoane trezeşte anumite stării altui membru, orice sentimente privitoare la marimea grupului, coeziunea grupului, situaţii din grup s.a. Încălzirea angajează creierul în procesul de căutarea. „conform teoriei căutrii cân şi teoreiei interferenţelor uitarea se întâmplă atunci când din ce în ce mai multe memorii sunt acumulate fără suficiente indicii care să le diferenţieze. Astfel devine din ce în ce mai greu să găseşti o ceva particular în memorie.” De aceea punerea în scenă poate fi o metaforă pentru un eveniment, o amintire compozită sau un eveniment actual.

Se pot folosi de asemenea exerciţii structurate şi imagerii controlate. Exerciţii care pun accentul pe probleme particulare sau momente particulare în viaţa protagonistului, pot fi foarte folositoare în a permite situaţiilor şi sentimentelor conexe să vină în conşiinţă din semiconştiinţă. Oamenii experimentează adesea exerciţii structurate ca un fel de „punte sigură” între lumea exterioară şi cea interioară conducândui către spaţii interioare unde nu ajung în mod normal. Orice facilitează clienţilor încălzirea către realitatea internă şi îi încurajează să simtă adâncimea şi extinderea sentimentelor conexe poate fi considerată încălzire.

Sarcina sociometrică a încălzirii este clarificarea structurii grupului privind la relaţiile rolurilor în grup. Directorul observă cine e centrul sociometric al grupului în acea zi, asta înseamnă că reprezintă preocuparea centrală a grupului şi astfel sociometric este personaj important. În dramele selectate de director (discutate în selecţia protagonistului) lucrând cu persoana care este în centrul sociometric se vor îndeplini trei criterii: (1) va permite grupului să fie mult mai suportiv asupra acţiunii, fiindcă de asemenea concretizează unele dintre problemele lor individuale; (2) lucrul v-a avea destul supor şi identificare din partea grupului astfel încât să se poată merge adânc; (3) fiecare individ v-a primi sarcini individuale prin identificarea cu personajele din dramă. Dacă directorul alege un izolat să lucreze cu el cu scopul de al implica este mai bine să îl folosească ca actor şi apoi să se întoarcă în centrul sociometric al grupului.

Trebuie notat faptul ca un protagonist care este prea „încălzit” poate experimenta o descărcare cathartică folositoare dar de asemenea poate fie copleşit de emoţie. Un

protagonist care este prea „rece” nu va fi capabil sa se implice la nivel emoţional cu acţiunea.Un stadiul optim de încălzire este acela in care protagonistul se poate implica, distanţa şi interacţiona intr-un mod folositor în care cognitivul şi emoţionalul sunt ambele implicate.

Punerea în scenă

Punerea în scenă, sau faza de acţiune, este evenimentul psihodramatic actual în care realitatea interioară a protagonistului este structurată şi pusă în scenă. Astfel ceează oportunitatea de extindere a tot ceea ce a rămas ne spus şi pentru complexele protagonistului, fanteziile, maniile şi tensiunile deschise care pot fi explorate prin acţiune într-un mediu secur şi structurat.

Actorii sau egourile auxiliare produc în momentul prezent viaţa interioară şi realitatea protagonistului. Acţiunea are calitata unui vis atemporară a unui vis, este o metaforă a vieţii interioare a protagonistului.

Punerea în scenă începe atunci când invită protagonistul să aleagă membri care să reprezinte oamenii din viaţa lui. Directorul ajută protagonistul să aranjeze scena şi să interacţioneze cu actorii ca şi când ar fi oamenii reali pe care îi reprezintă. Tehnicile de comunicare cu actorii, inversarea rolurilor şi intervievarea sunt parte din punerea în scană.

Înainte de a conduce o psihodramă va trebui să le experimentaţi mai multe ori ca protagonist, ego auxiliar şi public astfel încât să devină confortabil cu nivelul de intensitate care are loc. Participând la punerea în scenă se poate percepe ca „călătoria în timp” pentru că traversezi diferite lumii cu ajutorul minţii care sunt jucate pe scenă. Ca director ai nevoie de o bună experienţă cu propiul proces astfel încât să rămai prezent în permanenţă cu protagonistul fără ca propiul proces interior să interfereze cu lucrul.

Împărtâşirea

Etapa de împărtăşire permite protagonistului să experimenteze identificarea şi susţinerea astfel că permite membrilor grupului să-şi exprime gândurile şi sentimentele asupra acţiunii. Directorul cere participanţilor să împărtăşească ce a accesat la ei din propria experienţă de viaţă ca rezultat al urmăriri sau participării la acţiune, sau să spună ce simt în timp ce interpretează un ego auxiliar în dramă.

Împărtăşirea este de asemenea o formă prin care membrii grupului ies din propiile roluri şi să se apropie sau se intre în rol. După o psihodramă protagonistul se poate simţi expus şi vulnerabil. Când membrii grupului împărtăşesc ce a apărut pentru ei din propriile lor vieţi prin urmărirea ori participarea la acţiune reduce izolarea atât a protagonistului cât si a participanţilor si reintegrează protagonistul în grup.

Protagonistul trebuie încurajat să asculte şi să primească ceea ce persoanele împartaşesc în timp ce continuă tăcut să proceseze sentimentele care au fost mobilizate ca rezultat al propiei drame. Este foarte important pentru membrii grupului să amplifice oportunitatea exprimării propriilor sentimente; este ceea ce poate face psihodrama unei persoane o potenţială experienţa de vindecare pentru întreg grupul. Acţiunea care are loc ancorează împărtăşirea fiindcă membrii grupului au impărtaşit o experienţa comună. Împartăşirea viitoare îi conectează pentru identificarea pentru o situaţie comună şi dă fiecarei persoane oportunitatea pentru propria vindecare.

Împartaşirea prin identificarea personală protejează protagonistul de orice potenţială reflectare dureroasă ori feedback agresiv. Permite grupului să se vindece împreună prin identificare şi suport. Oferă o perioadă de calm după agitaţia acţiunii, astfel încât persoanele pot începe să se integreze în procesele de învatare şi să îsi normalizeze starea minţii înainte de reintrarea în viaţa de zi cu zi.

Analiza

Moreno a simţit că stadiul analizei trebuie să fie parte din continuarea vindecării, dar niciodată nu a introdus-o formal în procesul psihodramei. Eu o introduc aici cu sugestia că locul nu este neapărat necesar ca parte a procesului psihodramatic dar trebuie să fie in mintea terapeutului. Terapeutul care ramâne vigilent la această parte a procesului va fi capabil s-o introducă acolo unde este cel mai folositor pentru protagonist în întregul tratament.

În general protagoniştii sunt într-o stare adâncă a sentimentelor – prea deschişi şi vulnerabili – pentru a fi capabili sa folosească acest tip cognitiv de feedback după o drama şi pot să o perceapă ca o experienţă intruzivă şi nefolositoare. Când timpul este potrivit, oarecum, informaţia cognitivă poate ajuta protagonistul să folosească învaţarea emotională şi atenţia obţinută din psihodramă şi ancorată la un nivel cognitiv. Îi poate ajuta să indentifice paternul sursei comportamentului distructiv şi să modifice conştient orice complex pe care îl aduc din trecut şi nu vor să îl păstreze în prezent. Totodată poate ajuta să îi facă mai putenici în alegerile sănatoase al vietii lor curente.

Analiza este folositoare dacă are destul timp şi este condusă astfel încat sa fie folositoare şi interesantă şi nu judicativă. Cea mai eficientă analiză reiese din propriile conştientizari ale protagonistului subliniate şi întărite de un terapeut observator.

Elementele unei psihodrame

Rolurile principale într-o psihodramă sunt directorul (terapeutul), protagonistul, dublura, egourile auxiliare sau egourile, egourile auxiliare modif icate şi audienţa (grupul de terapie). Aici aruncăm o privire mai apropiată asupra fiecarui rol.

Directorul

Directorul unei psihodrame este terapeutul care conduce încalzirea, acţiunea şi împărtăşirea. Totodată facilitează procesul de alegere al protagonistului, decizia asupra materialului examinat psihoramatic şi cum va lua formă în timp si spaţiu punerea în scenă.

Figura 4.1.

Directorul psihoramatic are trei funcţii: regizor, terapeut şef si analist social. Conform lui Moreno – *directorul trebuie să lucreze cu o cantitate minimă de energie emoţională. Odată ce o piesă a început el trebuie să lase construcţia subiectului. Unde şi când este cerută ghidarea, el trebuie să o lase eu-rilor auxiliare care participă la scenă... Acesta are avantajul că este lasat in afara transferului şi relaţiilor tele dar le poate privi şi corecta pe cele care se dezvoltă între subiect si ego-urile auxiliare din scenă în timpul actiunii... Există şi urgenţe când directorul trebuie să intervină în ajutor, ca persoană, dar asta e considerat ca o excepţie.*

Munca directorului este de a urmării şi de a conduce protagonistul în realitatea acestuia mereu permiţându-i să definească aceea realiate aşa cum o vede şi să meargă acolo unde protagonistul se simte condus din interior. Este de datoria dirctorului să nu pre-scenarizeze dar să fie pregatit să se mişte rapid şi spontan în cadrul scenariului care se construieşte cu viteză. Evident pre-scenarizarea şi impunerea programului directorului într-o dramă îndeparteaza protagonistul de la punerea în scena a ceea ce reiese din interior şi poate chiar să traumatizeze protagonistul prin regizarea evenimentului olriginal într-o manieră intolerabilă.

Protagonistul

Este persoana a cărei poveste este pusă în scenă sau spusă, persoană a cărei prezenţă reprezintă preocuparea centrală a grupului. Protagoniştii au nevoie să lucreze cu directorii în etapa de încălzire la propia scenă sau poveste astfel încât să permită punerea ei în scenă. Dorinţa lor de angajare completă în propie dramă cu auxiliarii şi de a se muta cu acţiunea şi cu directorul va influenţa unde şi cât de mult va merge lucrul cu toţi participanţii. Protagoniştii sunt responsabili de legătura lor cu realitatea propiei poveşti şi angajarea în acţiune cât de onest posibil.

Ego-urile auxiliare

În psihodramă eplorăm realitatea subiectivă a protagonistului şi se oferă oportunitatea de a lucra cu realul decât cu irealul. Realitatea este adusă la viaţă prin folosirea ego-urilor auxiliare sau a actorilor improvizaţi aleşi de protagonişti care să reprezinte persoane particulare din viaţa sa. Aceste ego-uri auxiliare au cinci funcţii: (1) să reprezinte rolul cerut de protagonist; (2) să aproximeze percepţia protagonistului care

este portretizată: (3) să afle cu adevărat ce se întâmplă în interacţiune; (4) să joace un rol invers şi să înţeleagă lumea interioară a protagonistului; (5) şi să asigure contactul cu oameni reali şi nu imaginari astfel permiţândui protagonistului să facă o cenexiune cu ceea ce este real.

Scena

Scena în spihodramă reprezintă orice spaţiu care a fost desemnat ca fiind acela în care protagonistul poate transpune în siguranţă supra-realitatea. Aşa cum a spus Moreno „scena este îndeajuns.” Punerea în scenă dă posibilitatea cuiva de a face o călătorie mentală cu ajutorul directorului, ego-urilor auxiliare şi a publicului, astfel încât să se regăsească. Scena reprezintă un loc sau o platformă unde vocea sa sau povestea sa poate fi auzită iar ceilalţi sunt martori.

Ego-urile auxliare reformate

Odată ce coplexele, dorinţele şi năzuinţele protagonistului au fost lucrate psihodramatic şi sentimente ca mania, durerea, revolta au fost exprimate, poate fi câte odată folositor să se ofere o experienţi de corectare într-o formă de ego auxiliar reformat. Până acum protagonistul a folosit ego-ul auxiliar să experimenteze parţile ne trăite ale situaţiei care au provocat probleme. Apoi ego-ul auxiliar poate fi dat înapoi protagonistului într-o formă modificată sau ca o dorinţă a lui care a fost îndeplinită. Aceasta oferă protagonistului posibilitatea să tolereze sentimentul de a primi tot ceea ce şia dorit întotdeauna. Paradoxal poate fi foarte dureros să se primească într-un final ceea ce s-a dorit de mult timp.

Ego-ul suxiliar reformat este un model folosit pentru protagonist să-l preia în viaţă astfel încât să poată începe să înţeleagă cum este să ai ceea ce ţi-ai dorit şi să înveţe să accepte în doze mici într-o structură sigură. Poate fi folositor pentru protagonist să interacţioneze cu ego-ul auxiliar reformat ca o formă de învăţare a rolului.

Dublura

Dublura vorbeşte despre realitatea interioară a protagonistului dă voce a ceea ce nu a fost spus în dramă. Dublura ar trebui înţeleasă ca o voce interioară a protagonistului – una care face ca protagonistul să experimenteze un sens de a fi văzut şi înţeles. Dublura ajută protagonistul să ajungă la momentul de început al propiei experienţe.

Dacă protagonistul experimenteză dublura discordant cu propiile trăiri ar trebui să i se permită să corecteze dublura. Când directorul este dublura poate încuraja spunând „ţi se pare corect” ori „corectează-mă dacă greşesc.” O bună dublură poate fi foarte eficientă în mutarea acţiunii către un nivel interior dând voce nivelului interior al protagonistului. Alţi membri ai grupului se pot dubla instantaneu când se identifică cu protagonistul stând

în spatele acestuia spunând ce îşi doresc şi apoi se reântorc la rolurile lor. Este de asemenea posibil pentru protagonisti să se dubleze singur.

Dublura vorbeşte despre inconştientul protagonistului aducând materialul din incoştient la nivelul conştient. Dublurile sunt o parte obţională a împărtăşirii, astfel că directorul poate permite membrilor grupului să stea în spatele protagonistului şi să joace rolul de dublură când se simt implicaţi cu ce se poate întâmpla cu starea lor. Este folositor să dublezi viaţa interioară a personajelor auxiliare care continuă acţiunea.

Audienţa (Grupul)

Grupul este contextul terapeutic în care protagonistul îşi joacă drama. Dar membri grupului nu sunt prezenţi acolo doar în calitate de context: vindecarea adâncă poate fi făcută prin rolul audienţei. Cu ajutorul procesului de identificare sentimentele, pot apărea în aceia care urmăresc punerea în scenă, la fel de puternice ca ale protagonistului. Membrii unei audienţe bune învaţă să folosească acele părţi din punerea în scenă cu care ei se identifică, să concretizeze propiile drame interne astfel încât sentimentele care au legătură pot deveni conştiente şi valabile pentru ei.

Este important ca membrii audienţei să aibă suficient timp să împărtăşească tot ce vine din interiorul lor în timpul punerii în scenă, astfel încât să finalizeze propia vindecare şi descărcare emoţională. Când membrii audienţei împărtăşesc ceea ce lea revelat protagonistul, reduce izolarea acestuia, reconectează grupul şi permite să se facă noi conexiuni. (Noţiunea că reprezentarea dramatică a tragediei produce o descărcare de frică şi milă care ne duce cu gândul secolul al IV-lea î.d.Ch., la Poemele lui Aristotel. Piesa concentrează în jurul său preocupări adânci şi complexe centrale pentru toţi oamenii. Prin identificarea cu acţiunea o persoană poate experimenta o descărcare a unui specatator care îndepărtează propiile sentimente dureroase şi adânceşte înţelegerea unei vieţi dinamice ori situaţii.)

Alegerea protagonistului

Protagoniştii pot fi selectaţi în patru moduri: de grup, de director, de el însăşi, de o instanţă participantă. Să aruncăm o privire cum fiecare metodă selectivă se aplică.

Selecţia sociometrică: selecţia de grup

În selecţia sociometrică rotagonistul este ales de întreg grupul. După încălzire, directorul invită membrii grupului care doresc să lucreze să împărtăşească despre ceea ce ar dori să lucreze. Când toţi cei care au dorit să vorbescă au avut această şansă, directorul, le cere celorlalţi membrii să aleagă persoana pe cere doresc să o vadă lucrând. Fac asta mergând către persoana a cărei dramă rezonează mai mult şi punând mâna pe

umărul persoanei sau stând în spatele persoanei. Această metodă de selecţie este adesea folosită în psihodramă.

În selecţia sociometrică protagonistul nu este ales pentru membrii grupului ar dori să-l vadă lucrând sau pentru că ei simt că ar avea nevoie să lucreze ci pentru că se simt atraşi de drama sa. Răspunzând la această chemare interioară reprezintă ceea ce face o selecţie sociometrică pentru că indică cumulul de suport, identificare şi transferul care va fi disponibil pentru protagonist din partea grupului. Cu cât este mai puternică identificarea în selecţie cu atât suportul va fi mai mare. Nu numai că îi va da posibilitatea protagonistului să lucreze la nivelul interior, dar va concretiza drama interioară a celor care se identifică cu protagonistul, permiţând sentimentelor să iasă la iveală prin drama protagonistului, care mai târziu pot fi exprimate în timpul fazei de împărtăşire.

Selecţia directorului

Selecţia directorului vine de la terapeut sau de la directorul de grup. Directorul poate simţi că o anumită persoană este încălzită pentru a lucra şi v-a urmări prin asta întrebând persoana dacă ar dori să lucreze pe o problemă anume. Avantajele acestei metode de selecţie este dublă. Una este aceea că directorul poate adresa probleme care el simte că sunt importante pentru creşterea grupului; şi a doua, directorul poate readuce izolaţii (persoanele care au tendinţa de a se autoizola de grup) şi să asigure un spaţiu în care ei să se poată auto-dezvălui, astfel celelalte persoane să poată veni să le cunoască şi să se identifice cu ele. Cu cât auto-dezvaluirea este mai mare cu atît poziţia şi statulul sociometric al persoanei este mai mare în cadrul grupului.

Dezavantajul acestei metode este aceea că selecţia directorilor pot să nu prezinte un interes central pentru ceilalti membrii ai grupului sau pentru protagonist poate inchide sau distrage atenţia de la proces sabotând punera in scenă.

Autoselecţia

In autoselecţie membrii grupului se aleg singuri spunând că simt nevoia ori dorinţa de a lucra. Avantajul acestei metode îl constituie faptul că permite unei persoane care doreste sa lucreze libertatea să declare acest lucru. Dezavantajul este acela că persoana care s-a ales poate să fie susţinuta de alti membri ori nu pe durata punerii in act.

Sisteme – Selectie instituţională

Cînd un client se referă la psihodrama – unei persoane care considera necesar, ca supraveghetor sau specialist intr-o situaţie dintr-o clinică sau spital – poate veni cu ceea ce înseamna prescripţie. De exemplu, unterapeut poate să-l întrebe pe director : „ Poţi te rog să îl ajuţi pe John să lucreze pe problema cu tatăl lui”

Avantajul acestei metode îl constitue faptul că permite clientului un spaţiu de siguranţă în care să lucreze experienţial asupra unei probleme importante. Dezavantajul

consta în faptul că de fiecare dată când se prescrie există riscul de a nu veni cu adevarat din partea protagonistului sau din trăirile interioare ci din dorinţă raţională.

Tehnici psihodramatice

Ca şi în drama convenţională, psihodrama foloseşte un număr de tehnici dramatice cu scopul de a structura, încadra şi a muta istoria de viaţă mai departe spre căi pline de sens şi insight. Printre tehnicile psihodramatice cele mai des folosite sunt: înversarea de rol, scenariu, regresia temporară, tehnica oglinzi, proiectarea în viitor, monologul şi interviul.

Inversarea de rol

Inversarea de rol este un concept important al psihodramei. Este unul dintre cele mai importante elemente ale psihodramei, deoarece reinversând rolurile cu adevărat ne ajută să vedem viaţa şi pe noi înşine dintr-o altă perspectivă. Protagoniştii merg dincolo de transpunere sau accentuare cu un eu auxiliar: de fapt ei experimentează poziţia acelei persoane. Această experienţă nu numai că duce la înţelegerea mai bună a celuilalt, dar le permite să se vadă din poziţia acstuia. „Fiul care este încă el însuşi, terbuie acum să se acordeze la cum mama lui îl vede şi îl simte; mama trece şi ea prin acelaşi proces simţinduse prin prisma fiului"

Primul scop al terapiei experienţiale este de a elucida lumea interioară şi să aducă la lumină ceea ce era ţinut în întuneric şi să ne vedem, înţelegem pe noi înşine în acea nouă stare de conştienţă. Un alt scop al acestei metode, constă in faptul că ne putem afla în situaţia interpretării diferitor roluri, permiţând unei situatii să fie văzută dintr-o varietate de perspective care automat provoacă conştientizarea, creşte spontaneitatea şi oferă eliberarea de propriile noastre roluri. O persoană care nu pote inversa rolul poate avea un Eu fragil, care nu este indeajuns de puternic să poate fi capabil să îşi părăseasca propia identitate. Această persoană are nevoie să dramatizeze mai mult din rolul de protagonist, astfel încat sa-şi consolideze un Eu şi un Sine puternic.

Când cineva poate juca rolul altuia şi să vadă lucrurile din perspectiva acestuia, atunci are loc inversarea de rol. Este diferit de a accentua sau înţelege problema. Presupune schimbarea temporară a locurilor cu cealaltă persoană, ieşind din propia persoană şi văzând lucrurile prin ochi celuilalt. Suntem limitaţi în a vedea lucrurile în viaţă cu o singură pereche de ochi.

Psihodrama prin natura sa ne oferă oportunitatea de a exersa parasirea de sine mutându-ne în alte spaţii şi revenind la poziţia iniţială. Inversarea rolului ne oferă posibilitatea de a vorbii nu pentru o altă persoană ci din perspectiva acelei persoane. Este un exerciţiu prin care se poate înţelege adevărata gândire a celei persoane.

Vignettele

O vignettă este o scenă psihidramatică compusă dintr-o / ce cuprinde o singură persoană ce vorbeşte unui scaun gol, adresandu-se uneia sau mai multor persoane. Vignettele pot fi o cale foarte eficientă de a eliberre a sentimentelor şi de mişcare printre blocaje emoționale, fără a trece printr-o scenă întreagă. Poate fi de asemenea o cale de a aborda sociometria grupului şi transferul dintre membrii grupului.

Vignetele pot de asemenea oferi o oportunitate pentru mai mulți oameni de a lucra într-o singură sesiune. Ele oferă o structură simplă în care se intră cu uşurință, imediat ce un protagonist se simte încălzit, pentru că nu necesită construire de scenă sau pregătire treptată pentru acțiune.

În lucrul persoană-la-persoană / unul-la-unul, vignettele pot fi realizate cu scaune goale. Regizorul / directorul ar putea să apeleze la un auxiliar, fiind foarte atent să se țină cât mai departe posibil de transfer. Regizorul poate de asemenea să folosească inversia de rol (întrun scaun gol) şi tehnica interviului (discutată în cele ce urmează) pentru a da profunzime scenei. Pot fi folosite mai multe scaune, şi părțile interioare diferite ale eului pot fi reprezentate de scaune goale – de exemplu, mânia, greutatea, eul bețiv, eul dsprețuit, eul grandios, o parte a corpului şi aşa mai departe.

Regresia timpului

Regresia timpului este utilizată în special când un client este frământat de trecut, de obicei de o experiență traumatizantă. Există un avantaj terapeutic în a retrăi trecutul într-un mediu securizant, iar tehnica regresiei timpului permite unui protagonist să facă exact asta. Este cea mai comună dintre toate psihodramele. În opinia psihologului David Kipper,

Cere protagonistului să recreeze, prin intermediul punerii în scenă a jocului de rol, evenimente semnificative din trecutul lui sau al ei şi să le joace ca şi cum s-ar petrece în prezent. Regula ca fiecare rol simulat sau scenă jucată să fie portretizată prin schimbarea lui „atunci şi acolo” cu „aici şi acum” are o importantă implicare în ceea ce priveşte regresia timpului. Toți participanții – protagonistul şi auxiliarii – trebuie să folosească timpul prezent. De exemplu, protagonistul va zice: „Fac asta pentru că...” în loc de „Am făcut asta pentru că...” Folosirea timpului trecut tinde să pună actorul într-un rol de spectator, în timp ce folosirea prezentului face din el sau ea un partener implicat.

Tehnica oglinzii

Tehnica oglinzii poate fi puternică pentru protagoniştii care sunt incapabili să tolereze intensitatea de a juca propriul rol într-o dramă, care au nevoie să se simtă cu un pas îndepărtați pentru a se simți în siguranță. În această tehnică, un eu auxiliar joacă

rolul protagonistului, exprimând sentimentele protagonistului prin cuvinte şi mişcări. Protagonistul se vede astfel ca într-o oglindă: o reprezentare vie a sa.

Tehnica oglinzii oferă unui protagonist oportunitatea de a vedea dintr-o poziție mai puțin fierbinte, şi cu ajutorul directorului / regizorului, un eveniment traumatizant sau complicat. De asemenea poate permite protagonistului să câştige perspectivă asupra propriului său comportament, privind mai degrabă decât fiind.

Proiectarea viitorului

Proiectarea viitorului permite protagonistului să interpreteze un eveniment anticipat, dorit sau temut, pentru a-l simți înainte de a se întâmpla, pentru a reduce anxietatea legată de el (comună pentru interviurile de angajare) şi poate pentru a decide cu mai multă înțelepciune dacă să urmeze sau nu anumite planuri. De exemplu, un om care doreşte un divorț poate experimenta, prin intermediul psihodramei, ramificații pe care el nu le-a anticipat şi poate amâna decizia sa în favoarea continuării lucrului la mariajul său, sau o femeie, care doreşte să aibă o relație extraconjugală, poate descoperi adevăratul motiv pentru care-şi doreşte acest lucru prin proiectarea viitorului, mai degrabă decât prin a fi nevoită să trăiască această experiență în viața reală.

Solilocvia

O solilocvie psihodramatică poate fi folosită ca îcălzire pentru punere în scenă. După ce o scenă a fost pregătită, regizorul / directorul ar putea dori să tragă protagonistul de-o parte, să facă o mică plimbare cu el, şi să-i ceară să solilocveze, să vorbească liber despre ceea ce se petrece în interior în acel moment. Solilocvia ajută la aducerea protagonistului „aici şi acum” şi la încălzirea scenei pe care a construit-o.

Uneori în timpul unei psihodrame, protgoniştii par a avea nevoia de a vorbi despre ceea ce se petrece în interiorul lor. În acest caz, regizorul poate să le ceară să solilocveze, sau pur şi simplu să păşească de-o parte şi să vorbească despre ce se întâmplă cu ei.

Zerka Moreno descrie căi variate de a strutura solilocviile:

Proptagonistul poate fi angajat într-o activitate solitară precum mersul spre casă, odihna de după o zi plină de evenimente, sau pregătirea pentru un eveniment din viitorul apropiat. Poate implica unele cuvinte de încurajare sau critici pline de reproş. Variantele includ solilocvia protagonistului cu un dublu în timp ce cei doi merg împreună, discuția cu un animăluț sau transformarea dialogului interior într-o discuție cu un scaun gol sau un auxiliar ce joacă rolul unui eu viitor mai înțelept sau a unei părți a personalității protagonistului.

Solilocvia dă voie protagonistului, într-un anume sens, să mergă şi să stea de vorbă cu el însuşi la un moment potrivit din desfăşurarea scenei, lăsând auditoriul să-şi dea seama ce se petrece în interiorul său. Poate fi folosită şi ca încălzire pentru un scenariu, sau ca o pauză în acțiune ce permite protagonistului să împărtăşească dialogul său interior cu oricine e interesat să asculte.

Interviul

În interviul psihodramatic, regizorul întreabă protagonistul întrebări ce-l pot ajuta să se lămurească în legătură cu ceea ce se întâmplă pe plan intern. Această tehnică poate fi folosită cu protagonişti ce joacă rolul propriu, cu protagonişti în rol inversat sau cu auxiliarii din drama. Regizorul poate folosi această tehnică înainte de dramă pentru a câştiga informații ce vor ajuta la focalizarea lucrului din timpul dramei pentru scoaterea informațiilor de la personaje diferite. Tehnica poate merge în profunzime atunci când este folosită corespunzător, şi poate fi o experiență de trezire pentru protagonist, aceea de a fi intervievat într-un rol inversat. De exemplu, dacă o protagonistă joacă rolul tatălui ei, regizorul poate pune întrebări „tatălui" jucat de protagonistă. Părintele întreg poate fi adus la nivelul conştiinței, astfel încât să fie cunoscut şi văzut mai departe, pentru ca protagonista să se poată detaşa de ideea că acțiunile tatălui său erau legate exclusiv de ea. Interviul permite protagonistei, în rolul tatălui său, să exprime introiecția parentală prin intermediul acțiunii psihodramatice.

În general, în situații de viață, jucăm în mod inconştient părintele interiorizat. Tehnica interviului ajută la menținerea protagoniştilor în rolul părintelui astfel încât ei să poată juca introiecția într-un mediu clinic, unde acest fapt poate fi atât informativ, cât şi catharhic pentru ei.

Aceasta le dă ocazia să identifice acele aspecte ale părintelui interiorizat, pe care ei le joacă în maniere neproductive, şi le dă ocazia să-şi schimbe comportamentul. Răspunzând la întrebări în timp ce joacă rolul altcuiva poate fi iluminator şi poate oferi protagonistului mai multe piese ale puzzel-ului vieții lor interioare.

AUTODRAME ŞI MONODRAME

În plus față de psihodrama clasică – ce include director, protagonist, auxiliari şi auditoriu – psihodramele pot fi de asemenea structurate ca monodrame în care o singură persoană joacă toate rolurile, sau ca autodrame în care nu există regizor.

Monodrame

Monodrama provine din grecescul *monos*, ce înseamnă doar unul. Într-o monodramă există doar un participant – adică o singură persoană joacă toate rolurile.

Poate consta în lucru cu scaune goale, în care protagonistul se adresează persoanelor pe care şi le imaginează stând în scaune – o oportunitate unică de a explora sistemul propriu fără întreruperile puctelor de vedere ale auxiliarilor.

Folosind inversarea rolurilor în monodramă poate uşura protagonistului înțelegerea propriei drame din alt punct de vedere. Este de asemenea un loc folositor pentru a utiliza tehnica interviului. De exemplu, dacă protagonista se adresează mamei sale, regizorul îi poate cere să inverseze rolurile. Apoi, regizorul poate intervieva protagonista în rolul mamei sale. În acest fel regizorul poate explora mama internalizată a protagonistei, sau introiecția maternă.

Oportunitatea de a petrece timp în rolul altei persoane şi de a fi intervievat în acel rol poate avea diverse efecte binefăcătoare:

- este o sursă de informații despre persoana care este jucată.
- oferă protagonistului o oportunitate de a experimenta realmente cum este să fie acea persoană, să o înțeleagă din interior către exterior, mai degrabă decât din exterior către interior. Permite protagonistului libertatea de a vedea că ceea ce s-a întâmplat în relația lor nu era direcționat în mod special către el, ci era rezultatul a ceea ce era acea persoană în cadrul propriului sistem.
- permite protagonistului să exprime introiecția parentală într-un ambient clinic, astfel încât el să poate identifica ariile vieții sale în care pune în acțiune această introiecție.

În astfel de monodramă mult material inconştient vine la suprafață: protagonistul aflã mult mai mult despre modul în care şi-a experimentat părintele decât ar fi făcut-o vorbind despre el, pentru că părintele va veni la suprafață in fierbințeala acțiunii exact în modul în care a fost experimentat şi stocat în psihicul protagonistului. Protagoniştii pot juca câte roluri auxiliare au nevoie pentru a-şi explora pe de-a întregul drama. Daca pare indicat, directorul este liber să dubleze orice rol pentru a adânci punerea în acțiune sau pentru a găsi ocauză mai profundă a protagonistului, deşi directorul trebuie să fie atent să nu preia un rol cu prea mult tranfer negativ.

Monodramele ofera de asemenea o oportunitate confortabilă de a explora realități intra psihice. De exemplu, un protagonist poate dori să-şi întălnească propria depresie, punând depresia într-un scaun şi vorbind cu ea, inversând rolurile cu ea sau chiar dublând eul său depresiv stând în spatele scaunului. Un dependent poate dori să-şi pună substanța [de care e dependent] într-un scaun gol şi să vorbească cu ea din punctul său de vedere, şi din punctul de vedere al substanței în rol inversat. O femeie ce a suferit o operație ar putea pune partea din ea pe care a pierdut-o într-un scaun gol şi să permită dramei să se desfăşoare de aici. Un bărbat care a pierdut în fața bolii sau morții o persoană importantă poate beneficia enorm din exprimarea a ceea ce nu a terminat să spună acelei pesoane.

Autodramele

O autodramă este o dramă care nu foloseşte un director. Protagonistul setează scena, alege auxiliarii, dacă doreşte şi regizează acțiunea din rolul protagonistului. Pentru că nu există un director acțiunea merge atât de profund pe cât permite sau regizează protagonistul. Autodramele pot fi încălziri foarte utile pentru acțiuni mai utile. Autodramele pot, de asemnea, ajuta persoanele nefamiliarizate cu psihodramele să se obişnuiască cu sentimentul de a fi protagonist, fără grija sau tensiunea adăugată prin a fi „împins de la spate" de un director – pentru că, deşi directorii merg încotro îi conduce protagonistul, inițial oamenii se pot teme să expună sentimentele lor cele mai ascunse, atât pentru ei înşişi cât şi în fața altora. Autodramele reduc această amenințare prin înlăturarea directorilor.

Pentru că autodramele oferă o structură non-autoritară, ele sunt utile persoanelor care au o problemă cu autoritatea. Autodramele pot, de asemenea, avea o calitate plăcută, de joacă; materialul în sine poate fi imaginativ, şi oamenii pot dubla pe rând orice personaj cu care se identifică.

A învăța cum să se distreze într-o manieră uşoară, suportivă, spontană care nu devine haotică, amenințătoare şi fără control, este important în tratamentul dependenților şi co-dependenților care nu prea se distrează pe măsură ce cresc. Familiile lor probabil că au folosit sarcasmul şi umorul negru – dar este o reală diferență între a fi amuzant şi a fi capabil să te amuzi; emfaza pe creativitate, spontaneitate şi pe „aici şi acum" în psihodramă poate ajuta dependenții şi co-dependenții să învețe să se distreze.

Adulții care au crescut în medii de dependență sau haotice în vre-un fel au tendința să-şi călească legăturile şi prieteniile lor cele mai puternice prin intermediul împărtăşirii mutuale a durerii, şi este o parte importantă atratamentului să învețe noi modalități de a crea legături şi de a se simți aproape de alți oameni. Legându-se prin intermediul bucuriei şi a distracției poate fi o experiență dulce-amăruie pentru asemenea persoane pentru că declanşează temeri de pierdere. Pare mult mai familiar să relaționezi prin intermediul durerii decât să permiți trăirea sentimentelor de calm, siguranță şi încredere. Durerea pierderii siguranței şi calmului în copilărie face dificilă încrederea în astfel de experiențe. E nevoie de timp pentru a reclădi eul afectat şi pentru a rezolva aspecte dureroase până la punctul în care o viață confortabilă, plăcută poate fi tolerată. Psihodrama oferă un mediu securizant în care acest lucru e posibil. (capitolul 11, Utilizând psihodrama cu dependenți şi AcoAs, adresează chestiunile acestui grup)

O protagonistă poate dori să se pună pe ea însăşi într-un scaun gol într-o varietate de vârste – ca şi copil, ca şi adolescent, ca tânăr adult – orice perioadă din viața ei în care simte nevoia să se reîntâlnească pe sine pentru a rezolva ceva. Aceasta poate fi, de

asemenea, considerat lucru cu copilul interior. Oferă acces unei game largi de stadii de dezvoltare, astfel încât lucrul poate fi croit pentru un stagiu de dezvoltare specific în care maturizarea a fost afectată într-un mod ostil. Aceasta oferă copilului interior o şansă de a începe să treacă prin stagiile de dezvoltare ratate şi să se maturizeze. Dezvoltarea împiedicată are nevoie să se întoarcă şi să fie re-lucrată. Dacă mutăm lucrul cu copilul interior de-a lungul stagiilor de dezvoltare necesare, vom evita riscul de a supravaloriza recuperarea copilului interior ceea ce ar cauza împotmolirea în dezvoltare decât evoluția spre stadiul următor.

Este o diferență între a fi ca un copil sau a fi copilăros. Unii oameni au fost atât de afectați în eurile lor de copil adesea ratând oportunitatea de a fi copil încât este tentant în recuperare să se piardă în „a fi copil” când în sfârşit au câştigat accesul la copilul interior reprimat. Cu toții avem nevoie să avem acces la sinele nostru copil pentru a fi fericiți, creativi şi iubitori. Iar acesta este scopul final al lucrului cu copilul interior – să retrezim copilul înghețat şi să lucrăm complexele pe drumul către maturitate completă, astfel încât copilul interior poate prinde viață şi fi integrat în adult unde ei sunt în siguranță şi disponibil pentru a se hrăni reciproc.

<u>O MONOGRAMA CU SINELE</u>

Scopuri:

de a aduce la înaintare sinele în stadii diferite;

de a rezolva afaceri nerezolvate din trecut.

Paşi:

cereți membrilor grupului să-şi închidă ochii şi să se relaxeze, şi apoi să ia contact cu un punct din viața lor când au avut loc schimbări majore sau s-a întâmplat ceva important. Cereti-le să cheme persoana care au fost, aceea căreia i-ar dori să-i vorbească.

alegeți o protagonistă şi cereți-i să aducă acea persoană pe scenă într-un scaun gol.

cereți protagonistei să inverseze rolul şi să arate grupului cum stă şi cum arată acea persoană. Poate începe să vorbească din acel rol sau de unde este ea în prezent.

cereți protagonistei să spună cea ce ar vrea să spună acelei persoane, din punctul ei de vedere, mai avantajos acum, ştiind cea ce ştie acum.

încurajați protagonistul să vorbească liber acelei părți din el însuşi, inversând rolurile dacă doreşte.

cereți protagonistului să încheie scena în orice fel doreşte.

lăsați grupului să împărtăşească protagonistului cea ce au descoperit pentru ei.

Variante:

Acest exercițiu poate fi repetat într-o varietate de momente puternice la orice vârstă din viața protagonistului. Este folositor în terapie individuală sau de grup şi oferă oamenilor o cale de a deveni mai puternici contactându-se pe ei înşişi în momente ale vieții în care simțeau nevoia de a se reîntâlni.

DIALOG CU O CARACTERISTICÀ

Scopuri

să extindă opțiunile eului auxiliar

să reducă senzația că altcineva este de vină

Paşi

Permite-ți protagonistului să aleagă una sau mai multe caracteristici – furie, regret, ruşine, durere, vinovăție, resentiment sau orice doreşte.

cerei protagonistului sà plaseze aceste caracteristici unde se aflà ele in relaie cu el.

lăsaţi protagonistul să le plaseze aşa cum doreşte, să le relaţioneze unele cu celelalte sau să le sculpteze în moduri în care fizicalizează / concretizează semnificaţia şi impactul lor interior

acum cereţi protagonistului să relaţioneze sau să vorbească cu aceste părţi ale sinelui şi să inverseze rolurile sau să folosească orice tehnică folositoare.

acordaţi timp pentru a împărtăşi.

Variante

Poate fi făcută în lucru unu la unu cu un scaun gol. Oferă o oportunitate de explora şi a relaţiona sentimente dureroase, reprimate.

EXTERNALIZAREA PROBLEMEI

Scopuri

Să mute în afară autoabuzul intern.

Să aducă afară obiectul interior al abuzului pentru ca vindecarea să poată începe.

Paşi

Alegeţi un protagonist care pare a se autoabuza în mod constant sau deschideţi ideea de autoalegere.

Permiteţi-i să se încălzească pentru drama sa prin a împărtăşi.

Dacă simţiţi că este extrem de dur cu el însuşi verificaţi împreună cu el. Aţi putea spune „să vedem, am înţeles bine? Îmi spuneţi că este vina dumneavoastră”. Din poziţia

dublului puteţi continua cu ce auziţi : „nu fac nimic cum trebuie. Nimeni nu face ce fac eu. Cea ce fac este greşit” ş.a.m.d.

Dacă protagonistul recunoaşte că sunteţi pe drumul cel bun, rugaţi-l să ia acea parte din el însuşi pe care o bate şi să o pună în scaun.

Acum suneţi-i să se muştruluiască bine, sau pur şi simplu dublaţi-l pentru a-l ajuta să înceapă, folosind toate vocile interioare crude, punitive pe care le foloseşte pentru el însuşi. Lasaţi-l să se muştruluiască în exterior la fel cum o face în interior.

După ce majoritatea sentimentelor au fost eliberate, lasaţi protagonistul să spună ultimele lucruri pe care nevoie să le spună pentru a închide momentan scena.

Acum lasaţi protagonistul să împărtăşească orice în legătură cu cea ce simte ca rezultat; sau dacă sunteţi într-un grup lasaţi grupul să împărtăşească ce au descoperit în timp ce priveau

Variante

Inversarea rolului este adcvată în orice moment în timpul acestei scene. Ideea este de a exterioriza obiectul interior. Simplul act al exteriorizării va duce la mutarea lui într-un loc diferit. Aceasta poate fi făcută de câte ori e nevoie pentru a permite clientului eliberare şi pentru a-i da şansa de a vedea cum procesul abuzului lucrează în el. Procesul exteriorizării luptei interioare este prin el însuşi vindecător, atât prin relevarea sentimentelor camuflate cât şi prin conştientizarea şi dramatizarea a ceea ce se întâmplă în majoritatea timpului la un nivel subtil.

SCULPTURA FAMILIEI

Sculptarea este o tehnică psihodramatică cxel mai adesea utilizată în domeniul dependenţelor. Clientul alege membrii ai grupului care pot reprezenta persoanele importante din viaţa sa, şi terapeutul asistă clientul în crearea „sculpturii familiei”. Această tehnică poate fi extinsă într-o experienţă mai completă şi mai folositoare.

Stadiu 1

Un atom social al familiei de origine (vezi cap. 3, sociometrie: cum funcţionează psihodrama), poate fi creat de către fiecare membru al grupului şi, după ce a fost complet procesat şi împărtăşit, poate servi ca o hartă intrapsihică de-a lungul procesului terapeutic. Când apar probleme în timpul tratamentului, poate fi o referinţă pentru a trasa posibile origini ale problemei. De asemenea, când clientul are probleme cu alţi oameni, fie în grup sau în viaţa de zi cu zi, terapeutul poate întreba clientul pe cine ar putea reprezenta acea persoana pentru el în atomul său social şi să încerce să rezolve transferul prin împărtăşire sau joc de rol.

Stadiu 2

Prin intermediul unuia din cele patru procese de selecţie discutate anterior, o persoana poate fi aleasă să-şi mute atomul social în acţiune (vezi acţiunea sociogramei în cap. 3, sociometria: cum funcţionează psihodrama). Permiteţi clientului să se mişte prin şi în jurul sculpturii de familie simţind trăirile ce apar când face asta. Poate să solilocveze în timp ce merge şi poate începe să vorbească cu acela de care se simte atras; ar trebui să i se permită să spună tot ceea ce simte nevoia să spună sau nu a putut niciodată să spună, atunci când se simte atras să facă asta, folosind inversarea rolului şi dublul oricând este adecvat. El poate alege pe cineva care să joace rolul copilului interior sau să-l înlocuiască astfel încât el să se poată observa pe el însuşi în contextul familiei sale. El poate inversa rolul în cadrul acestor poziţii.

Un astfel de prim pas către vindecarea rănilor familiei de origine va oferi de asemenea o hartă pentru tratamentul următor, scoţând în evidenţă unde este necesar continuarea lucrului şi ce poate fi implicat în lucru. Este important să acordaţi mult timp pentru a împărtăşi după lucrul cu fiecare persoană. Împărtăşirea nu ar trebui să fie în forma feed-back-ului – „ceea ce am vazut că faci este ...” ar trebui să rezulte din identificarea personală cu procesul care tocmai s-a întâmplat – „ceea ce am descoperit eu din propria mea viaţă ca rezultat a observării şi participării în lucrul cu tine este ...”.

Prin intermediul sculpturii psihodramatice a familiei legăturile sociometrice pot fi aduse la un nivel conştient în cadrul grupului, şi lucrul oricui poate avea un potenţial vindecător pentru oricine din grup. Când membrii grupului împărtăşesc drame interne ce au devenit reale şi pe care le-au simţit în timpul fazei de acţiune a altei persoane, îşi completează propria vindecare şi catharsis. Indiferent cu cine se lucrează potenţialul de catharsis pentru membrii grupului prin participare şi identificare este întotdeauna prezent.

Jucând roluri auxiliare permite întotdeauna posibilitatea mişcării interioare. Terapeutul poate întreba „cum te-ai simţit jucând rolul?” sau „simţi nevoia să spui ceva ce a răsărit din jucarea acestui rol?” şi ca parte a ceea ce reiese din rol, auxiliarilor ar trebui să li se permită să vorbească din rol astfel încât să îi poată da drumul şi să se reintegreze în grup ca ei înşişi. De-a lungul timpului, fiecare persoană poate revizui atomul său social şi sociograma sa acţională, împărtăşind-o pe fiecare.

Stadiul 3

O dată ce arhitectura de baza a „familiei interioare” este stabilită pentru continuarea lucrului sunt necesare abilităţile, cunoştinţele şi imaginaţia terapeutului şi a membrilor grupului. Terapeutul poate continua să lucreze cu sculptura ca tehnică psihodramatică centrală, ori să se extindă către altele. O largă varietate de tehnici psihodramatice – drame largi incluzând mulţi oameni, vignette, lucru cu scaune goale, monodrame şi auto drame – vor continua să ofere vehicule prin care foamea de acţiune,

tensiunile deschise şi transferurile pot fi explorate şi rezolvate. Relaţiile sociometrice, identificările, tranferurile şi proiecţiile (vezi cap. 3) din cadrul grupului vor fi o parte din acest proces pe măsură ce fiecare persoană devine agent terapeutic pentru celălalt. În cadrul domeniului dependenţelor, cu preponderenţă pentru terapie de grup şi suport în 12 paşi, este important ca terapeutul să înţeleagă nu doar utilizarea lucrului orientat pe acţiune dar şi dinamica sistemului familial, şi cum acţionează aceasta în grup şi în viaţa curentă a membrilor.

Stadiul 4

Etapa a 4-a include modificare şi reeducare de comportament de rol astfel încât clientul să poată înţelege efectele trăirii într-un sistem disfuncţional sau de dependenţă. O dată ce a învăţat să identifice şi să lucreze cu traumele sale timpurii şi să îşi deplângă pierderile el va explora şi practica noi comportamente, va învăţa noi roluri, va face noi legături şi va începe să depăşească trecutul. Modelul terapiei de grup şi a lucrului în 12 paşi va oferi un laborator în care să înveţe şi să practice noi comportamente pe parcursul acestei perioade tranziţionale de depăşire, împăcându-se cu trecutul şi găsind semnificaţi în el. Formatul psihodramei, terapiei de grup, sociometriei şi terapiei unu la unu susţine şi promovează acest proces pe măsură ce un nou sine se încheagă.

Stadiul 5

Pe măsură ce sinele cel vechi se umbreşte, un nou sine răsare care conţine aspecte ce aparţin atât sinelui anterior cât şi celui nou. Pe măsură ce aceasta se întâmplă clienţii câştigă mai departe acces către fiinţa lor interioară şi un nivel mai profund de spontaneitate şi creativitate. Noi roluri sunt posibile prin care să se canalizeze energia şi creativitatea. Este important ca clientul să fie într-un proces continuu de reconstruire a sinelui în paralel cu procesul terapeutic de dezasamblare. Şi dacă terapia a fost încununată de succes, ei vor deveni familiari cu ei înşişi şi vor începe să-şi croiască vieţile pentru a corespunde nevoilor şi dorinţelor individuale. Ei vor ajunge să accepte trecutul ca ceea ce i-a adus unde sunt, şi nu vor mai dori „să închidă uşa" trecutului pentru că realizează că şi-ar închide uşa în nas lor înşile. Vor fi în poziţia de a folosi ce au învăţat pentru a se ajuta pe sine şi pe alţii, de-a lungul vieţii de familie, prietenilor, şi lucrului în 12 paşi. (oamenii în grupurile de tipul 12 paşi pot descoperi că relaţia cu o putere superioară ca prezenţă interiorizată ajută la dispariţia unei senzaţii timpurii de separare. Se pot simţi pe ei înşişi ca şi co-creatori ai vieţii lor mpreună cu o putere superioară).

Stadiile subliniate nu sunt neaparat distincte, ci se pot suprapune. Ele oferă doar un cadru general pentru procesul terapeutic de recuperare în timpul căruia, când terapia unu la unu este necesară pentru a ajuta conţinerea procesului şi a oferi o oportunitate de a re-lucra legături timpurii, distorsionate şi afectate, ar trebui luată în considerare.

Este important, totuşi, ca terapeutul care lucrează unu la unu să fie suportiv în ceea ce priveşte procesul şi să ajute clientul în lucrul cu sentimentele profunde şi confuze care apar pe parcurs.

LINII GENERALE PENTRU SIGURANŢA TERAPEUTICA : IN PRIMUL RÂND SĂ NU FACI RĂU

Atunci când folosim tehnici experienţiale pentru a conştientiza material psihic şi emoţional inconştient, există un risc semnificativ ca subictul să fie retraumatizat, dacă nu sunt respectate câteva reguli generale specifice de siguranţă. :

Nu prescrie material. Terapeuţii care decid înainte încotro vor să direcţioneze clienţii riscă să-i împingă dincolo de limitele rezistenţei eului lor şi de capacitatea lor emoţională, pentru a ajunge acolo. Ar trebui urmată conducerea protagonistului şi direcţia verificată împreună cu el pe parcurs – „suntem pe drumul cel bun?” sau „asta pare în regulă ?” deasemenea terapeutul trebuie să fie dispus să recunoască când greşeste şi să-şi ajusteze abordarea pe parcurs. Prescrierea poate, de asemenea, bloca sentimentele de a apărea într-o manieră spontană.

Nu folosi tehnici psihodramatice de şoc. Dacă terapeutul setează o scenă potenţial puternică sau înfricoşătoare fără ştirea şi implicarea clientului şi apoi expune brusc clientul scenei complet pregătite, clientul poate intra în şoc sau poate fi retraumatizat. Uneori o asemenea întâmplare poate să nu fie vizibilă, dar va avea efecte de durată.

Rămâi cu protagonistul de-a lungul lucrului. Ar trebui să fie un director stabil care rămâne în contact cu protagonistul de la inceputul lucrului până la sfârşit. Ca director, chiar dacă eşti în proximitate fizică trebuie să fii, de asemenea, în proximitate psihică şi emoţională astfel încât clientul să-ţi poată simţi prezenţa şi suportul.

Foloseşte înlocuitor pentru evenimente traumatice grave. În psihodramatizarea evenimentelor traumatice grave, precum abuz sexual precoce, viol sau traumă fizică, există riscul ca protagonistul să fie retraumatizat. O cale de a minimiza un astfel de potenţial de risc este de a oferi protagonistei opţiunea de a juca ea însăşi şi de ai permite să observe şi să co-regizeze propria scenă dacă doreşte folosind un auxiliar pentru a o reprezenta. Adesea în cazuri de traumă, unul din cele mai importante elemente de vindecare este povestirea traumei şi avand pe alţii şi pe sine ca martori.

Aceste sfârşituri pot fi mai bine îndeplinite prin acest format decât prin punerea protagonistei într-o situaţie ce poate cauza reexperimentarea directă a traumei. Protagonista se poate împăca cu sentimente ce apar pe măsură ce este martor şi pe care le verbalizează către alţii, în timp ce este susţinută de membrii grupului şi de una sau două persoane alese. Aceasta devine un vehicul pentru povestirea întregii istorii. De asemenea permite protagonistei să conecteze cu extrema ei neputinţă şi să dezvolte

compasiune pentru sine ca victimă, ceea ce-i permite să încheie sinele său victimă şi să treacă peste sentimentele asociate. (capitolul 12, Trauma, acoperă acest subiect în detaliu)

Acordă suficient timp pentru împărtăşire. Împărtăşirea este extrem de importantă pentru siguranţa emoţională a grupului. Împărtăşirea nu înseamnă feed-back; mai degrabă este expresia continuată a sentimentelor vulnerabile legate de ceea ce acţiunea psihodramatică şi procesele de grup trezesc 6inlăuntrul fiecărei persoane. Fiecare membru al grupului ar trebui să aibă timpul necesar pentru a împărtăşi povestea sa şi de a-i fi ascultată, astfel încât durerea sa să poată fi conţinută şi adusă la bun sfârşit. Toată lumea lucrează tot timpul într-un grup experienţial: punerea în scenă este concepută să aducă la suprafaţă sentimente nu doar pentru protagonist, ci pentru toată lumea prezentă. Astfel funcţionează procesul pentru a aduce la suprafaţă aspecte şi sentimente inconştiente. Actele de împărtăşire acţionează ca şi container sigur pentru material, astfel încât să poată fi ţinut şi văzut de aţii în siguranţă, fără evaluare sau analiză la acel moment.

TEHNICI APROAPE PSIHODRAMATICE

Tehnicile aproape psihodramatice nu implică acţiunea completă a unei psihodrame clasice descrisă mai înainte. Ele nu sunt neapărat centrate pe protagonist şi nu încearcă să producă pe de-a întregul relitatea mai largă a protagonistului pe scenă, deşi lucrează cu viaţa interioară a fiecărei persoane, într-un fel aducând materie inconştientă la un nivel conştient pentru explorare suplimentară. Folosind aceste tehnici, clienţii pot adresa o nevoie sau o dorinţă de a primi sau da ceva ce nu a fost niciodată obţinut sau dăruit, precum o scrisoare pe care au simţit că meritau s-o primească sau pe care îşi doreau s-o fi trimis.

Tehnicile pseudo-psihodramatice adesea implică folosirea de hârtie şi creion. Imageria dirijată, redactarea unei scrisori, jurnalul, desenul sau pictura pot fi utilizate, la fel ca orice altă tehnică emoţională căreia îi lipseşte acţiunea completă. Un atom social care nu este pus în acţiune în forma unei sociograme acţionale poate fi folosit ca o tehnică pseudo-psihodramatică. Harţile de familie, analiza de rol, diagramele şi sociogramele nu doar încălzesc persoana pentru punerea în acţiune ci sunt prin ele însele o cale de a curăţi sistemul interior şi de a oferi oportunităţi de creştere şi schimbare.

Aceste tehnici pot fi foarte de ajutor în sesiunile unu la unu în timpul cărora nu sunt disponibili auxiliari pentru clasicul joc de rol. Când sunt folosite într-un grup pot fi buni lianţi, pe măsură ce membrii grupului le folosesc individual şi apoi împărtăşesc rezultatele între ei. Într-un grup mare, împărtăşirea poate avea loc în diade, triade sau grupuri mici, încurajând conexiunea şi mărind coeziunea grupului. Deşi aceste tehnici nu conduc neapărat către punere în acţiune, sunt puternice prin ele însele şi ar trebui folosite cu

grijă într-o manieră foarte bine structurată şi focusată, şi ar trebui acordat mult timp pentru a împărtăşi ceea ce rămâne din el. Confruntând realitatea cuiva pe o bucată de hârtie precum într-un atom social atragem mult material din sinele emoţional şi psihic.

Redactarea unei scrisori

Redactarea unei scrisori poate fi folositoare ca tehnică de închidere; adică, dacă sentimente multe au apărut la membrii grupului în timpul unei sesiuni, atunci ei pot alege persoane cărora simt că ar avea ceva de spus şi să stea câteva minute să scrie o scrisoare către acestea – nu pentru a le trimite ci pentru a le folosi ca eliberare terapeutică. După ce au terminat ei pot (1) împărtăşi scrisorile cu grupul; (2) să formeze perechi sau subgrupuri şi să împărtăşească scrisorile între ei; (3) să aleagă membrii ai grupului pentru a juca persoanele le-au scris scrisorile şi apoi să le citească scrisorile sau să asculte citirea lor în rol inversat; sau (4) să împărtăşească scrisorile cu un terapeut în lucru unu la unu.

Clienţii pot de asemenea să scrie scrisori pe care ar dori să le primească de la cineva. Ei pot după aceea (1) să aleagă membrii din grup pentru a juca acele persoane şi pentru a experimenta scrisorile citite pentru ei; (2) să le împărtăşească în grup; (3) să le împărtăşească în perechi sau subgrupuri; (4) să le împărtăşească cu terapeutul în lucrul unu la unu; sau (5) să aleagă alţi membri ai grupului pentru a juca rolul lor înşile şi să citească propriile scrisori în timp ce-i joacă pe ceilalţi.

Redactarea scrisorilor şi citirea lor în grup oferă multe oportunităţi pentru identificare ajutând membrii să se vadă în alţi oameni şi spărgând un sentiment al izolării.

<u>REDACTÂND O SCRISOARE</u>

Scopuri

Lucrul cu sentimente legate de altă persoană fără a implica acea persoană

Lucrul cu sentimente despre sine într-o manieră structurată

Paşi

Cereţi participanţilor să decidă ce fel de scrisoare să scrie (vezi variante mai jos)

Cereţile să înceapă cu „Dragă ...” şi să încheie adecvat şi să se semneze

Încurajaţii să scrie orice le trece prin minte. Această scrisoare nu este pentru a fi trimisă ci pentru a elibera sentimentele lor. Cel mai bine este să scrie repede fără a se gândi la cum sună sau că cineva o va citi. Redactarea scrisorilor poate fi o activitate de încheiere folositoare pentru a sfârşi exprimarea sentimentelor care au fost stârnite prin psiho dramă.

Variante

Un participant poate scrie orice tip de scrisoare la care se poate gândi oricui doreşte. Iată câteva comune:

O scrisoare de iertare pentru el însuşi

O scrisoare de iertare către altcineva

O scrisoare exprimând furia către cineva

O scrisoare de la cineva exprimând sentimente pe care el doreste ca persoana aceea să le fi exprimat

O scrisoare de la cineva care l-a rănit cerându-i iertare

O scrisoare spunând cuiva despre o durere

O scrisoare către cineva, exprimând dorinţa de reconciliere

O scrisoare către cineva, exprimând înţelegerea evenimentelor prin care acea persoană a trecut

O scrisoare din partea unei persoane, exprimând înţelegerea evenimentelor prin care a trecut participantul.

O scrisoare de la sinele bolnav către sinele însănătoşit

Acesta este un exerciţiu cu nenumărate utilităţi:

Poate contribui la înfruntarea sentimentelor care sunt prea ameninţătoare, chiar şi pentru a vorbi despre ele. Unele persoane pot dori chiar să dicteze scrisoarea dacă le este prea greu să o scrie sau chiar doar să vorbească în termenii unei scrisori.

Este o modalitate securizantă de a scoate la iveală furia, de a o exprima şi de a o lăsa apoi în urmă.

Participanţii pot împărtăşi aceste scrisori în tăcere sau le pot citi cu glas tare, alături de o persoană securizantă. Acest lucru poate fi făcut în diade sau în întregul grup. Cineva poate alege o persoană pentru a juca rolul destinatarului scrisorii şi să o citească sau poate alege o persoană pentru a îi juca propriul rol în timp ce îşi citeşte propria scrisoare (către "sine însuşi") în inversiune de rol.

O scrisoare poate fi folosită şi ca un dar pentru propria persoană, conţinând acele lucruri bune care nu au fost niciodată spuse.

Scrierea scrisorii îi ajută pe clienţi să se apropie de iertare şi să treacă mai departe.

Lucrul cu fotografiile

Fotografiile pot contribui în diverse maniere la încălzirea necesară dezvăluirii sau pentru crearea unei scene. Alegerea clientului reprezintă în sine un instrument de diagnoză. În general, va fi vorba despre o fotografie care îi vorbeşte într-o anumită manieră. Regizorul poate întreba: "Ce are să îţi transmită această fotografie? Ce doreşte să îţi spună copilul – adolescentul sau adultul – din imagine?" Apoi protagonistul poate inversa rolurile şi poate vorbi ca şi cum ar fi persoana din fotografie. Regizorul poate întreba de asemenea: "Ce doreşti să îi spui persoanei din fotografie din situaţia ta din

prezent? Ce anume doreşti ca ea să ştie că înţelegi în prezent?” Poate fi folosit şi un scaun gol pentru a reprezenta persoana din imagine sau cineva poate fi distribuit în respectivul rol, putând rezulta astfel o situaţie de psihodramă.

O fotografie de familie poate fi folosită în mare parte la fel ca o sociogramă acţională. Participanţii pot fi rugaţi să joace diversele roluri care sunt în imagine. Psihodrama poate fi pusă în scenă conform poziţionării din fotografie şi interpretată ca fiind obişnuită. Dacă se foloseşte o fotografie de familie, după ce s-a încheiat punerea în scenă şi toate sentimentele protagonistului au fost dezvăluite, există şanse destul de bune pentru restructurare. Regizorul îi poate cere protagonistului să remodeleze fotografia aşa cum îşi doreşte să fi fost, întrebându-l despre ceea ce doreşte să le spună persoanelor din această imagine şi despre cum se simte privind fotografia care arată aşa cum îşi dorea el să fi fost. Dacă fotografia este a unei alte persoane, regizorul îl poate întreba pe protagonist ce doreşte să îi comunice acelei persoane, folosind un scaun gol sau un interpret pentru rol, iar sceneta se poate desfăşura din acel moment.

Regizorul îi poate cere protagonistului să îşi imagineze ce simte persoana din fotografie, permiţându-i protagonsitului să inverseze rolurile cu persoana din imagine. Regizorul îl poate intervieva pe protagonist aflat în pielea acelei persoane, pentru a aduce mai multă lumină asupra experienţei pe care protagonistul a internalizat-o. Dacă fotografia este cea a unei case, regizorul îi poate cere protagonistului să pătrundă în casă, să ajungă în camera sa preferată şi să prezinte pe scenă cum arată camera şi cum se simte fiind iarăşi acolo. Dacă alege o cameră în care simte că are nişte “afaceri neîncheiate”, pentru a revizita camera şi a încheia “afacerile”, e nevoie ca protagonistul să descrie camera cu cât mai multe detalii posibil. Apoi pot fi incluşi interpreţii rolurilor – sau drama poate fi pur şi simplu solilocviul protagonistului.

Fotografia poate fi a unei bone, a unei menajere sau lucrător pe lângă casă care a fost important pentru copil. Deşi aceştia nu sunt membri ai familiei de origine, pot exista legături foarte puternice între oamenii care l-au ajutat pe copil să se simtă mai puţin singur şi de la care copilul a învăţat cum să fie o persoană. Este importantă stabilirea contactului real cu aceste modele de rol pozitive, aducându-le în prezent şi folosindu-le în procesul de vindecare, incorporându-le ca părinţi surogat folositori sau companioni.

Sunt importante şi animalele care apar în fotografii, întrucât e posibil ca acestea să fi fost experimentate ca îngeri protectori, apropiaţi de copilul care s-a simţit uitat; copilul s-ar putea să se fi simţit însoţit mai degrabă de animal decât de cei cu care trăia. Toate aceste scenarii merită să fie explorate dacă aduc la lumină mai mult din persoana reală.

Urmează mai jos un exemplu de explorare în scris a unei fotografii, ca răspuns la sarcina “Găsiţi o imagine a voastră din copilărie de care vă simţiţi legaţi”. Iată solilocviul scris de un bărbat despre o fotografie a sa din copilărie.

Cea mai veche fotografie este cea a unui bebeluş. Sunt ţinut în braţe de doamna Buffington – sau este Mătuşa Eunice? Nu, este doamna Buffington, ceea ce înseamnă că aveam mai puţin de şase luni, pentru că ea a trebuit să mă dea Mătuşii Eunice când a rămas însărcinată. Băieţelul se uită cruciş şi este acoperit de pete – mi-a apărut impetigo imediat după naştere. Un bebeluş cu adevărat atrăgător. Poate că mama lui avea toată dreptatea să se uite o dată la el şi să spună "Mai bine mor", aşa cum mi-a sugerat odată un psihiatru lipsit de etică, cu care lucram pe furie şi stima de sine…

Când Mary s-a măritat, sora mea vitregă mai mică decât mine cu nouă ani, şi doamna Buffington şi Mătuşa Eunice au fost prezente. Eu aveam 35 de ani. Vorbeam toţi trei şi ele depănau amintiri şi râdeau. Mătuşa Eunice spune: "Îţi mai aminteşti, Lois, când mi l-ai dat avea IMPETIGO şi trebuia să fie uns cu ulei de măsline; iar tu mi-ai spus "Ai grijă să nu-l amesteci cu sosul pentru salată!", şi ambele doamne au izbucnit în râs amintindu-şi de realitatea lor, în timp ce bărbatul privea, meditativ, în plus-realitatea sa.

Lucrul cu visele

Reprezentarea psihodramatică a unui vis poate concretiza folosirea interioară a simbolurilor şi metaforelor de către protagonist, fiind astfel un vehicul pentru auto-examinare. O piatră, un râu, un demon sau un înger pot fi jucate aşa cum au apărut, s-au comportat şi au interacţionat în visul protagonistului. Prin intermediului inversiunii de rol protagonistul poate intra în toate aspectele visului său, dându-le glas, vorbind, de exemplu, *ca* piatra sau *ca* îngerul, văzând ceea ce acestea doresc să exprime ca entităţi sau simboluri şi, prin inversiune de rol, experimentând ceea ce acestea doresc să îi comunice. Lucrul cu visele oferă o oportunitate pentru sinele creativ de a se dezvălui într-o metaforă artistică.

Structurarea lucrului cu visele este similară cu structurarea oricărei psihodrame. Protagonistul alege rolurile auxiliare şi pregăteşte scena ca de obicei. Întrucât visul este o extensie a lumii interioare a protagonistului, toate rolurile auxiliare din dramatizarea unui vis sunt de asemenea extensii sau reprezentări ale protagonistului. Din acest motiv, pentru protagonist este uşor să facă inversiune de rol cu oricare dintre elementele din visul său.

VIAŢA INTERIOARĂ A PSIHODRAMEI

A citi despre teoria psihodramei într-un manual este cu totul altceva faţă de a lua parte cu adevărat la o dramatizare. Următoarele rânduri reprezintă o ocazie unică de a experimenta o parte din acea putere emoţională. Acestea sunt gândurile lui Carolyn Charnock-Atkinson asupra procesului de punere în scenă a psihodramei proprii. Ele subliniază clar viaţa interioară a psihodramei şi profunzimea experienţei protagonistului.

Protagonistul pregătindu-se în interior pentru propria poveste	Stând aici…încercând din greu să mă lupt pentru control, dorind să cedez, dar fără a pierde; având însă atâta nevoie de a renunţa pur şi simplu. Picioarele încrucişate, capul plecat de atâta vină, atâta ruşine.
Invitarea protagonistului să lucreze. Senzaţia interioară a acestuia de "călătorie prin timp"	Fug mereu, fug mereu de Umbre. Mi-ai întins mâna…oferindu-mi cu bunăvoinţă ajutorul, oferindu-mi încredere, oferindu-mi speranţă, şi cu acel mic efort, ca un copil întinzând mâna după mama sa, Ţi-am daruit-O cu acceptare totală şi am început să călătorim către un loc unde aveam atâta nevoie să ajung. O cameră care era atât de întunecată…umbrele coborau…atât de frig…atât de singură…atât de plină de durere ascunsă, toată acea durere care nu îmi era permisă.
Stabilirea scenei şi descrierea personajelor din psihodramă	Era întuneric şi numai umbre. Eram acolo cu Copilul meu Rănit; arăta atât de singură, tremurând de frică.
Comunicare în tăcere între protagonist şi auxiliarul pe care l-a ales să joace rolul mamei sale; acum în inversiune de rol	Am privit-o pentru a-i oferi ocazia de a-şi da masca jos, pentru a-şi lăsa braţele libere de greutatea vinovăţiei, pentru a nu mai simţi ruşinea de a fi neiubită de această Umbră numită Mamă şi atât de rănită de Tăticul ei.
Dorinţa protagonistului de a-l păstra pe regizor ca aliat terapeutic	Ţi-am cerut să nu mă laşi pentru că acest loc mi-a făcut foarte mult rău; inima mea de fetiţă era ruptă, se simţea înspăimântată de a fi lăsată singură din nou. Aşa că am continuat să călătorim pe potecile durerii mele. …imagini în mintea mea, amintiri îngropate cu atâta timp în urmă. Amintirea completă a durerii.
Contactul total cu amintirile şi realitatea traumatică	Copilul începea să-i simtă supărarea. Mi-a părut atât de rău că trebuia să treacă din nou prin câteva locuri îngrozitoare pe parcursul acestei lungi călătorii. Trebuia să mă ascund în această cameră…m-ai ajutat să rămân aici, în acest loc care îmi făcea rău. Dar trebuia să se întâmple.
Dorinţa protagonistului	Îmi crapă capul de durere…o durere de

de "a fi totul în întuneric". Am încercat să facem întocmai aşa cum simţea ea nevoia să fie, incluzând munca de restructurare pentru crearea unei atmosfere calde şi suportive.	nesuportat…ea îmi lăsa totdeauna durere... Am ţipat după întuneric; ei au tras draperiile, toţi mă protejau şi contribuiau la păstrarea întunericului. Aveam nevoie de întuneric pentru a mă putea ascunde, pentru a îmi da voie să plâng, pentru ruşinea şi vina mea de a avea nevoie să fiu pur şi simplu o fetiţă iubită de Mama ei. Toţi au creat un cuib în jurul meu…au creat căldură şi ţi-am cerut iarăşi să rămâi cu mine, să nu pleci; mi-ai promis că nu vei face acest lucru. Camera în care mă aflam era atât de plină de goliciune, atât de plină de durerea despre care nu putusem niciodată să vorbesc. Dar acum puteam să simt ceva diferit. De această dată simţeam căldura care se îndrepta spre mine de undeva din afara acestui loc întunecat, acest loc tăcut al lacrimilor nevărsate ale unui copil, al coşmarurilor nepovestite…un loc în care nu putea fi auzit nici un sunet. Aveam 14 ani, 15 ani, chiar trei sau patru în această călătorie pe care am făcut-o, şi eram cu Ea la fiecare Durere.
Contactul cu oamenii reali, realizarea diferenţei între "atunci şi acolo" şi "aici şi acum"…Eul auxilar care aproximează experienţa protagonistului.	Am ţipat după Ea. Apoi am vorbit cu Mama mea. I-am spus cum m-a rănit…cum m-a făcut să mă simt…am întrebat-o de ce mă tot părăsea. Atâtea lucruri pe care trebuie să mi le amintesc, atâtea lucruri pe care trebuie să le uit. Dar Mama mi-a aruncat în faţă eşecurile, blestemându-mă din nou. Nu o puteam privi, dar îi ştiam prea bine vocea…îi simţeam furia, dezgustul. Am urât-o; totuşi o parte din mine nu vroia să urască…încă e prezentă vina în mine.
Nevoia protagonistei de un Eu auxiliar îmbunătăţit pentru a-i oferi ceea nu a primit niciodată – protagonista e întrebată despre ceea ce şi-ar fi dorit să primească de la mama sa	Tot ceea ce îmi doream era să fiu ţinută în braţe, să fiu iubită de o Mamă astfel încât locul acesta care mi-a făcut atât de rău în interior să dispară. Vroiam să fie fericit Copilul meu…să râdă, dar tot nu reuşeam să o găsesc. Iar atunci când încerca din greu să vorbească despre secrete…despre vină, atunci când încă avea nevoie să se ascundă în întuneric, ai fost

	acolo protejând-o, dăruindu-i căldură, alinându-mă în timp ce mă îmbrăţişai, legănându-mă, mi se părea că nu mă pot opri din legănat din cauza durerii. Toţi protectorii mei îmi şopteau cu cu voci clare şi calde ce Copil minunat am fost, spunându-mi că meritam să fiu iubită, spunăndu-mi cât de caldă şi de drăguţă eram. Vocile ce tot veneau din toate părţile au creat atâta căldură… Şoapte de speranţă în întunericul meu…iar eu eram încă ghemuită, ascunzându-mă…dar începeam să mă "desfac" la fel ca şi copilul care fusesem, ajungând însă de data aceasta într-o lume caldă.
Inversiune de rol în rolul mamei, dăruindu-şi sie însăşi ceea ce avea nevoie să primească de la rolul mamei	Foarte încet, mi-ai oferit să vorbesc cu Ea, să-i spun ceea ce avea nevoie să audă, aşa că, stând în faţa Copilului meu i-am povestit despre toate părţile minunate din interiorul ei – toate posibilităţile, lucrurile, visurile pe care o Mamă trebuie să le dăruiască. Atunci când am terminat să dăruiesc aceste lucruri Copilului meu, a apărut cea mai mare nevoie înăuntrul meu…
Eul auxiliar îmbunătăţit	O durere teribil de dulce ce vine din dorinţa de a avea o Mamă care să mă ţină în braţe. Cu acest gând, mi-ai oferit-o fără a mai fi nevoie să vorbesc. Pentru acest moment mi-aş fi dat viaţa atunci când mă aflam în întuneric. Această femeie care a devenit Mama mea m-a ţinut în braţe…m-a legănat, m-a ţinut strâns şi m-a alinat.
Îmbunătăţirea unui "loc numit mamă", experienţa unui mediu conţinător, caracterizat prin accepatre necondiţionată şi restructurarea introiecţiei maternale ostile	Îmi este dăruit atât de mult în acest moment. Atât de multă ruşine, atât de multă vinovăţie dispărând pur şi simplu, pe măsură ce această Mamă îşi iubeşte fetiţa. Această fetiţă care accepta de bunăvoie, care primea nerăbdătoare ceea ce îi aparţinea de la bun început. Simţeam şi ştiam că acest lucru era al meu… nu vroiam să renunţ vreodată la el; era atât de cald,

	atât de sigur, *acest loc numit Mamă*. Să fii ţinut în braţe, să fii iubit cu adevărat, să ţi se vorbească atât de blând. Ea îmi spunea cât de frumoasă eram, cât se simţea de bine ţinându-mă în braţe, sărutându-mi capul, mângâindu-mi părul cu blândeţe – o astfel de blândeţe cum numai o Mamă îţi poate dărui. Şi legănându-mă în tot acest timp…o legănare uşoară, ca pentru un Copil.
Internalizarea unui nou concept de sine, acela de a fi bună – avusese nevoie mai întâi ca mama ei să o considere bună	Cuvinte de nerostit, simţindu-mă atât de bine, atât de minunat, atât de caldă şi atât de Curată. De data aceasta eram o fetiţă tare bună. De ce nu m-ar iubi şi nu m-ar ţine în braţe mama. Ştiam şi simţeam că niciodată nu se ţinuse la mine şi nu fusesem îmbrăţişată în acest mod. Lucrul acesta m-a întristat. *(Începe să jelească după ceea ce nu a avut niciodată*). Am rămas în acest loc atât cât am putut, apoi a sosit vremea să plec. Dar acest dar, acest privilegiu de afi în braţele unei Mame mi-a dat suficientă căldură pentru a putea pleca pentru o vreme (*puterea eului auxiliar îmbunătăţit*). M-am strecurat din poala mamei…mă aşteptai.
În acest caz i-am cerut protagonistei să stea lângă mine pentru etapa împărtăşirii sentimentelor, astfel încât să se simtă în continuare în siguranţă, dar şi pentru a-i oferi un loc securizant din care să experimenteze şi să se reconecteze la grup.	Ai ştiut fără să fie nevoie să vorbesc despre frica de abandon. Ai ştiut că aveam nevoie în continuare de comfortul oferit de apropiere – coconul de iubire care fusese creat pentru mine. Mi-ai dat voie să fiu fetiţa specială care eram, cerându-mi să stau lângă tine în timp ce fiecare îşi împărtăşea sentimentele legate de călătoria mea, care devenise şi călătoria lor. Lacrimile mele nu au fost singurele care au curs… am făcut acest lucru împreună. Îmi amintesc că te ţineam de mână şi mă jucam cu inelele tale, simţindu-mă atât de în siguranţă, la căldură…atâta blândeţe în acest loc în care se afla Copilul meu.
Nouă conştientizare a sinelui. Identificarea cu experienţele altor oameni.	Atâta acceptare din nevoia de apropiere…dulceţea inocenţei totale în faţa noutăţii a ceea ce îi fusese oferit. Cum putea cineva să nu O fi văzut?

	Cu fiecare fragment împărtăşit, tot mai multe îmbrăţişări, tot mai multe lacrimi pentru ceea ce această călătorie crease pentru ceilalţi.
Odată ce şi-a încheiat "afacerile neterminate" cu mama sa, a fost în stare să-l "aibă" pe tatăl său.	Aşa că am început…în cele din urmă…să învăţ să jelesc. Începutul unei noi Vindecări. Apoi mi-ai permis să-i vorbesc Tatălui meu. Era un om de treabă şi atât de bun, cu ochii plini de zâmbete, învăţându-mă multe lucruri minunate. Iar de data aceasta puteam să-l privesc în ochi. I-am văzut şi i-am simţit iubirea…am simţit vinovăţia în legătură cu durerea mea. A spus că îi pare rău şi că era greşit ceea ce îmi făcuse.
Ascultarea a ceea ce avea nevoie să audă de la un auxiliar, pentru a rezolva tensiunea deschisă a lipsei unei amintiri în care să-şi fi luat rămas bun de la tatăl ei.	Mi-a mărturist şi plăcerea şi bucuria lui de a fi Tatăl meu, de a avea un mic ştrengar. Cred că i-am spus că ştiam că nu mă rănise intenţionat şi că probabil băuse, dar mi-a răspuns că greşise şi că băutura nu era o scuză. Mi-a spus că mă iubeşte. Nu-mi pot aminti tot ce s-a spus, dar aveam atâtea sentimente calde şi blânde în timp ce vorbeam cu el. Şi am ajuns într-un alt loc, din care puteam pleca.
Luarea unei hotărâri interioare prin acţiunea psihodramatică.	Aşa că l-am îmbrăţişat şi i-am spus că îl iubesc. Această fetiţă era caldă şi tăcută şi nu avea nici o problemă în a pleca.
Reîntoarcerea la împărtăşire/integrare	M-am reîntors la toţi aceşti minunaţi prieteni cu care azi am împărtăşit această călătorie fantastică.

Pagina 58: Scopul încălzirii…şi acest text şi următoarele se bazează pe cursurile ţinute de R. Siroka, 1987-1992, la Insitute for Sociometry din New York şi de Z. Moreno, 1988-1991, la Boughten Place, Highland Park, New York.

Pagina 64: Regizorul ar trebui să lucreze… J. L. Moreno, vol I, p.258, Beacon, NY: Beacon House, 1946

Pagina 66: Ajutoarele duble…Z. Moreno, 1990 (a se vedea pagina 58).

Pagina 69: Inversiunea de rol este una dintre cele mai importante…Z. Moreno, Curs, la fel ca la pagina 58, o lună mai târziu.

Pagina 69: "Fiul, care rămâne în continuare el însuşi…" J. L. Moreno, vol 1.

Pagina 70: I se cere protagonistului… D. A. Kipper, *Psychotherapy Through Clinical Role Playing,* New York: Brunner-Mazel, 1983, p.194.

Pagina 71: Tehnica oglinzii oferă…Z. Moreno, Curs, 2 Iulie, 1990.

Pagina 72: Protagonsitul poate fi implicat… A. Blatner & A. Blatner. *Foundation Of Psychodrama: History, Theory and Practice*. New York: Springer

Pagina 75: Psihodrama oferă un cadru securizant…Moreno, vol 1. Beacon, NY: Beacon House, 1946.

Pagina 78: Procesul externalizării…R. Siroka, Psychodrama Training Institue, New York City (19 West 34th Street), 1998.

Pagina 82: În cazurile de traumă…Judith Herman, *Trauma and Recovery*, New York: Basic Books, 1993

Pagina 88: Fotograful…John R. Kawkins, din cursul meu de psihodramă la Universitatea New York, 22 mai, 1992.

PARTEA a-II-a

JOCURILE DRAMATICE

Arta vieţii constă în a îţi arăta mâna.
Nu există diplomaţie mai bună decât candoarea.
Nimic nu este atât de plictisitor ca a fi obligat să menţii o înşelăciune.
C.V. Lucas

În interiorul minţii se află ceea ce hinduşii numeau *samsaras* sau impresii mentale, ceea ce Platon asemăna cu urmele lăsate într-o substanţă asemănătoare cu ceara şi ceea ce astăzi numim "casete vechi" sau urme mnezice. Orice experienţă pe care o avem lasă o urmă în noi înşine. Aceste impresii, urme formează ceea ce numim corpul nostru de experienţă. De fiecare impresie stocată în creier sunt legate amintirile noastre senzoriale care însoţesc experienţa şi reacţiile noastre emoţionale faţă de experienţa respectivă. Când contactăm orice parte a memoriei, restul ei tinde să revină alături de acea parte. E ca şi cum ai smulge ierburile de pe fundul unui lac – odată ce ai apucat de un capăt, iese şi restul.

Există multe uşi ale memoriei într-o impresie stocată. Poate că un anumit miros (stimulare olfactivă), o scenă (stimulare vizuală) un sunet sau un cântec (stimulare auditivă) sau o senzaţuie tactilă (stimulare tactilă) ne vor aminti de ceva întâmplat cu multă vreme în urmă. Singură, acea uşă a memoriei, odată deschisă, va deschide alte uşi şi mai încet sau mai repede, iese la suprafaţă şi restul amintirii, devenind disponibilă în momentul prezent. Adesea, dacă amintirile sunt importante, le vom trăi puternic şi în momentul prezent. Jocurile dramatice sunt evenimente psihodramatice mici, structurate care oferă o structură securizantă prin care materialul inconştient poate deveni conştient. Acţiunea în sine devine punctul central, iar atenţia tuturor este atrasă către momentul prezent.

Transformăm "atunci şi acolo" în "aici şi acum" când aducem pe scena psihodramatică plus-realitatea noastră. În timpul terapiei experienţiale ne lăsăm de-o parte neîncrederile şi ne implicăm liberi în plus-realitate sau în momentul psihodramatic.

Jocurile dramatice fac disponibile metodele de joc de rol orientate către acţiune unei largi varietăţi de oameni, în diferite contexte. Jocurile, care pot fi structurate pentru focus şi siguranţă, se desfăşoară clar, cu un început, un mijloc şi un sfârşit. În Partea a-II-a veţi găsi jocuri care vizează familia de origine, durerea şi jalea şi experienţa parentală, dar şi jocuri care pot fi folosite în cadre instituţionale.

Notă privind imageria ghidată

Atunci când imageria ghidată este inclusă în încălzirea grupului şi în jocurile dramatice, vă va fi de ajutor stingerea luminilor şi punerea unor sunete liniştitoare sau muzică instrumentală, pentru a crea dispoziţia şi acreşte concentrarea. Încurajaţi-i pe oameni să se simtă confortabil. Dacă vă permite situaţia, ei pot sta confortabil în scaune sau se pot întinde pe spate pe podea. Vorbiţi cu o voce egală, monontonă, suficient de tare pentru a fi auzit, dar nu intruzivă.

Puteţi folosi imageria ca încălzire pentru acţiunea psihodramatică sau ca un stimul pentru a contacta acţinuea şi a împărtăşi sentimentele declanşate de aceasta. Dacă se doreşte, după imagerie participanţii pot folosi scrierea de scrisori sau a unor pagini de jurnal. Însemnarea în jurnal poate ţine de improvizaţie, orice doreşte persoana să scrie, iar scrisoarea poate fi scrisă (fără nici o intenţie de a o expedia) oricărei persoane semnificative din imagerie sau către sine din partea oricărei persoane din imagerie (o scrisoare pe care cineva doreşte să o primească).

Imageria ghidată în sine poate fi folosită şi în scopuri terapeutice. Folosirea ei poate ajuta la reducerea anxietăţii, permiţându-i protagonsitului să-şi imagineze o situaţie înspăimântătoare şi să o desenzitiveze prin imaginarea repetată a situaţiei, finalizată cu succes de către protagonist. O astfel de imagerie ghidată foloseşte "imaginaţia ca mijloc de gratificare a dorinţelor, inclusiv a dorinţelor de evitare a stărilor dureroase care imaginează (dorinţele) ca fiind gratificate".

Imaginea de sine a unei persoane este o formă de set mental. Persoana care are o opinie proastă despre sine, de exemplu cineva care nu reuşeşte niciodată, se setează către observarea în mai mare măsură a eşecurilor decât a succeselor. El observă acele aspecte care îi întăresc imaginea de sine şi, crezându-se un ratat, investeşte puţină energie în încercarea de a reuşi. La fel, cineva care este optimist privind potenţialul său îşi va observa cu rapiditate succesele, iar eşecurile le va observa mai greu, nefiind dărâmat de un eşec – principiul de bază din spatele multor tehnici de gândire pozitivă.

În gândirea pozitivă este esenţială stabilirea de scopuri şi apoi imaginarea atingerii acestora. Nu este însă numai o problemă de stabilire a scopurilor: aceste scopuri trebuie văzute cu ochii minţii ca fiind împlinite. Importanţa acestui lucru poate fi înţeleasă în termenii de set mental. Dacă scopul este doar un lucru dorit în viitor, atunci setul rămâne negativ – *nu* a fost îndeplinit *încă* – iar experienţele vor fi selectate inconştient pentru a susţine setul. Imaginarea pe cât de puternică posibil a îndeplinirii visurilor sale îl setează pozitiv pe individ pentru evenimentele şi oportunităţile care vor susţine scopurile.

Cele mai multe sisteme recomandă ca astfel de imaginări să aibă loc în stare de relaxare, fie stând liniştit şi cufundându-te într-o stare de vis, plină de pace, fie în acel ţinut al nimănui dintre veghe şi somn, noaptea şi dimineaţa – stările hipnagogice şi hipnopompice.

Pagina 95: E ca şi cum ai smulge ierburile… C. Whitfield, Curs, New York City, 22 Ianuarie, 1986

Pagina 97: "imaginaţia ca…" Marshall Edelson, "Defense in Psychoanalitic Theory: Computation or Fantasy?" from Repression and Dissociation. Editată de Jerome Lisinger, University of Chicago Press, 1990

5
Încălzirea (pregătirea) grupului

Adevărata călătorie de descoperire nu constă
în a căuta noi peisaje, ci în a avea noi ochi
-Marcel Proust-

Scopul încălzirii este de a-i pune pe membrii grupului în contact cu poveştile proprii, pe care le vor traduce mai apoi în scene. Încălzirea grupului face tranziţia către acţiune, lăsând ca înlăturarea neîncrederii să se realizeze treptat, pe măsură ce plus-realitatea (surplus reality) a protagonistului devine reală pe scenă. Din acel moment, "ca şi cum" dispare şi se transformă în "ca", iar protagonistul interacţionează cu surogatele ca şi cum ar fi persoane reale. Trecutul devine prezent.

SUBPERSONALITATEA I

Scopuri

A lua contact cu diferite părţi ale sinelui.

A clarifica relaţia dintre o subpersonalitate cu alta.

Paşi

Toţi participanţii trebuie să aibă creion şi hârtie.

Participanţii trebuie să treacă pe hârtie o listă de patru subpersonalităţi pe care le consideră că fac parte din ei înşişi, de exemplu, furiosul, eficientul, cel care controlează, victima.

Cereţi-le să dea un nume fiecărei personalităţi.

Instruţi-i să folosească figurine pentru a localiza pe o foaie mare de hârtie fiecare personalitate, în aceeaşi relaţie unele cu altele în care sunt şi personalităţile în interiorul participanţilor.

Rugaţi-i să noteze alături de fiecare figurină numele acesteia şi câteva cuvinte sau fraze descriptive. Participanţii pot scrie oricât doresc despre fiecare subpersonalitate care li se pare mai importantă.

Acordaţi timp penru împărtăşirea la nivelul grupului.

Variaţii:

Mai multe tehnici înrudite cu cele psihodramatice pot fi folosite în continuarea acestui exerciţiu.

Scrie o scrisoare către orice parte a ta, de la "tine", apoi împărtăşeşte-o grupului.

Fă schimb de rol în mintea ta cu orice aspect al sinelui şi scrie o scrisoare de la acel aspect către sinele real.

Fă schimb de rol în mintea ta cu orice aspect al sinelui şi experimă-te ca acea parte a sinelui: de exemplu, "Eu sunt nesiguranţa şi eu…"

Exprimă-te la persoana a-III-a despre un aspect al sinelui: de exemplu, "Ea este furia şi ea…"

Scrie un poem ca re să aibă legătură cu acest exerciţiu.

Scrie o scenă în care toate aceste aspecte ale sinelui să interacţioneze.

SUBPERSONALITATEA II

Scopuri

Clarficarea dinamicii interne.

Realizarea unui dialog cu diverse părţi ale sinelui.

Paşi

Conduceţi o scurtă şedinţă de imagerie ghidată, ghidându-i pe oameni întâi către relaxare şi apoi asupra concentrării pe propria lor respiraţie. Cereţi-le membrilor grupului să-şi închidă ochii, să se relaxeze, să pătrundă într-un loc liniştit, permiţând unui aspect al lor sau unei subpersonalităţi să iasă la iveală. O subpersonalitate poate fi un copil furios, o victimă, un agresor, un ţap ispăşitor, un copil rătăcit,etc.

Se uita, impreuna cu directorul. Protagonistul poate in orice moment sa ia locul oricareia dintre personalitati.

Directorul ii poate cere protagonistului sa schimbe rolul cu oricare dintre subpersonalitatile care merita sa fie explorate.

Directorul poate intreba protagonistul despre lumile interioare ale personalitatilor, utilizand tehnica interviului pentru a investiga mai adanc ceea ce este simtit inauntru.

Atunci cand actiunea se apropie de sfarsit, ii puteti cere protagonistului sau fiecarui « actor » sa incheie scena cu o propozitie sau doua din perspectiva rolurilor lor.

Acordati suficient timp impartasirii experientelor cu grupul.

Variatii

Acest exercitiu poate fi de asemenea facut folosind scaune goale pentru a simboliza toate rolurile si solicitand protagonistul sa isi schimbe rolul cu fiecare subpersonalitate. Poate fi folosit in lucrul unu-la-unu sau in grup.

Introducerea copilului interior

Obiective:

Unirea grupului

Introducerea lucrului cu copilul interior

Pasi:

Instruiti grupul sa se plimbe in jurul camerei

Cereti-le membrilor sa isi aminteasca cum se simteau atunci cand se plimbau pe cand erau copii

Incurajati-i sa isi aminteasca numele cu care erau strigati in copilarie si ce vroiau sa fie cand vor creste mari

Spuneti membrilor grupului sa gaseasca alta persoana, sa impartaseasca aceasta informatie cu ea si apoi sa inceapa din nou sa se plimbe. Repetati acest proces punand alte intrebari- despre mancarea preferata, jucariile preferate, ce nu au vrut sa fie cand vor creste mari s.a.m.d. De fiecare data, aveti grija sa isi aleaga o persoana careia sa ii impartaseasca raspunsul.

Incheiati aici sau treceti la o alta activitate, sau cereti membrilor sa impartaseasca grupului descoperirile lor.

Variatii:

Membrii grupului pot activa mai multe lucruri din copilaria lor, de o natura mai profunda, pe care sa doreasca sa le impartaseasca- temerile lor, experiente infricosatoare sau penibile, sentimente pentru un prieten foarte bun- sau sa se destainuie ori sa treaca la o alta faza.

Introducerea copilul interior prin tehnica scaunului

Obiective:

Intrarea in contact cu copilul launtric

Impartasirea informatiei cu grupul

Pasi:

Solicitati participantii sa aleaga un scaun

Solicitati participantii sa stea in spatele sacaunului sau langa acesta

Spuneti : din rolul de adult, introduceti in grup copilul interior si spuneti grupului cate ceva despre el.

Folositi rolul opusului unde este cazul.

Incheiati scena in orice fel doreste protagonistul.

Acordati suficient timp impartasirii experientelor cu grupul.

Variatii:

Conducatorul grupului ii poate pune o intrebare sau doua persoanei care vorbeste pentru a grabi actiunea sau pentru a o adanci. El poate de asemenea sa il solicite pe cel

care vorbeste sa isi schimbe rolul si sa se aseze efectiv in scaun pentru a vorbi din perspectiva copilului interior.

Introducerea propriei persoane din perspectiva rolului altuia

Obiective:

Sa impartasesti lucruri personale grupului

Sa intri in contact cu sentimente legate de sine.

Pasi:

Stabiliti un scaun gol in grup.

Solicitati membrii grupului sa se gandeasca la o persoana care le-ar placea sa ii introduca in grup. Apoi cereti-le sa isi inverseze rolurile cu acea persoana.

Aveti grija ca protagonistul sa stea in spatele scaunului, folosind scaunul gol pentru a-l reprezenta. Apoi, din rolul schimbat, el se introduce pe sine (reprezentat de scaunul gol), grupului. (de exemplu: «sunt unchiul lui jack, bill, si as vrea sa vi-l prezint pe jack si sa va spun cate ceva despre el.»)

Conducatorul grupului poate solicita protagonistul sa isi schimbe rolul cu el insusi in scaun.

Conducatorul grupului ii poate pune intrebari protagonistului (il poate intervieva) in oricare rol. Cele mai bune sunt intrebarile care presupun raspunsuri scurte.

Acordati suficient timp impartasirii experientelor cu grupul.

Variatii:

Schimbarea rolurilor si intervievarea adancesc actiunea in acest exercitiu destul de mult care devine o minipsihodrama. Conducatorul grupului il poate inlocui pe protagonist daca acest lucru pare sa fie de ajutor.

Desenarea Umbrei

Obiective:

Acceptarea Umbrei

Construirea unei imagini vizuale a Umbrei

Pasi :

Cereti participantilor sa isi ia niste foi de hartie mari si creioane sau markere

Instruiti-i dupa cum urmeaza : « Mai intai, doar mazgaliti pe o foaie sau doua de hartie pentru a va relaxa si pentru a inlatura cenzura»

Continuati cu: « Lasati ca o imagine a Umbrei voastre sa apara pe foaia de hartie. Poate fi o schita, o mazgalitura sau ceva clar- orice este OK. Umbra este o parte a Sinelui

vostru pe care va este greu sa o vedeti sau o parte intunecata ori respinsa pe care vreti sa o ascundeti».

Apoi spuneti-le: «Uitati-va la ea, si permiteti emotiilor pe care le evoca sa iasa la suprafata».

In final, spuneti: «notati orice cuvant sau fraza care pare descriptiv pentru desenul vostru»

Acordati timp impartasirii experientelor, in diade sau in grupuri mici.

Variatii:

Puteti face exercitiul urmator, Umbra ta, imediat dupa acesta sau sa folosesti desenul pentru a-l privi pe masura ce faceti exercitiul Umbra ta. Daca emerge mai mult de o umbra, este in regula. Urmati aceeasi procedura in cazul fiecarui Sine.

Umbra ta

Obiective:

Aducerea la lumina a acelei parti a Sinelui care e ascunsa

Eliberarea unei parti din energia care a fost mobilizata pentru a ascunde aceasta parte opusa a Sinelui

Pasi:

Cereti participantilor sa gaseasca hartie si creion

Spuneti: «fie ca folositi desenul Umbrei sau ca lucrati doar din imaginatie, scrieti sau spuneti cu voce tare adjective sau fraze care descriu aceasta parte a voastra pe care doriti sa o pastrati ascunsa.»

Spuneti: «este posibil sa doriti sa includeti nume ale unor persoane care credeti ca pot intruchipa aceste parti ascunse ale voastre sau sa identificati situatii in care va treziti angrenati datorita faptului ca parti ascunse ale voastre au fost respinse.»

Participantii pot impartasi aceste informatii cu alta persoana sau cu grupul.

Variatii:

Participantii pot dori sa lucreze mai mult asupra situatiilor care le creeaza probleme din acest punct de vedere. (Atunci cand descoperim ca judecam prea aspru pe cineva sau ca suntem prea agresivi cu cineva si perseveram in aceasta atitudine, este posibil ca acea persoana sa intruchipeze o parte din noi pe care nu dorim sa o recunoastem in noi insine. Bineinteles, acest lucru nu este intotdeauna adevarat, dar merita explorat). Umbra poate fi reprezentata printr-un scaun gol sau un auxiliar.

Scrisoare catre Umbra mea

Obiective:

Declansarea insightului asupra umbrei

Eliberarea emotiilor legate de umbra

Pasi:

Cereti participantilor sa gaseasca hartie si creion.

Spuneti: «din punctul vostru de vedere, scrieti o scrisoare adresata umbrei voastre. Puteti sa dati un nume umbrei voastre sau sa va adresati ei pur si simplu cu «draga umbra»

Apoi: «scrieti asa cum va vine, tot ce aveti nevoie sa spuneti, fara sa cizelati. Apoi incheiati si semnati scrisoarea».

Participantii pot impartasi scrisoarea unei persoane de incredere sau grupului.

Variatii

O astfel de scrisoare poate fi scrisa ori de cate ori este nevoie si pentru oricate parti ale sinelui. Spuneti: «daca ati purtat emotii ale parintilor sau ale altei persoane- emotii pe care acestea le-au negat si pe care voi le-ati trait in locul lor- puteti scrie o scrisoare catre acea parte a persoanei care locuieste in voi. Daca exista vreo persoana asa cum ati fi vrut intotdeauna sa deveniti si va simtiti mai prejos tocmai pentru ca nu ati reusit niciodata sa fiti la inaltimea acelei peroane idealizate, puteti scrie o scrisoare adresata acestei introiectii. Sau daca exista o imagine negativa proiectata in voi cu care nu ati stiut ce sa faceti, dar pe care ati purtat-o cu frica de a nu deveni reala, puteti scrie o scrisoare acelui sine».

Scrisoare de la Umbra mea

Obiective:

eliberarea emotiilor acumulate in jurul unor parti ale Sinelui internalizate care nu sunt neaparat folositoare

eliberarea partii negative a acelui Sine astfel incat partile folositoare sa poata fi integrate

Pasi:

Cereti-le participantilor sa gaseasca hartie si creion sau stilou.

Spuneti : «din perspectiva oricarei parti din sinele vostru care are nevoie sa fie eliberata (vezi variatii din scrisoare pentru umbra mea), scrieti o scrisoare. Puteti sa ii dati un nume umbrei voastre. Puteti sa ii adresati scrisoarea oricui umbra voastra are nevoie sa ii vorbeasca. Scrieti tot ce aveti nevoie sa spuneti, fara sa cizelati. »

Cand au terminat, spuneti : « concluzionati si semnati-va scrisoarea »

Aveti grija ca participantii sa impartaseasca scrisoarea cu o alta persoana, de incredere, sau cu grupul. Sau invitati un protagonist sa aleaga un auxiliar pentru ajuca rolul protagonistului si a-i citi scrisoarea acestuia. Sau aveti grija ca protagonistul sa aleaga un auxiliar pentru a juca rolul persoanei careia ii este adresata scrisoarea si permiteti-i protagonistului sa isi citeasca propria scrisoare.

Variatii:

Spuneti: «puteti sa scrieti o scrisoare din partea oricarei parti din voi insiva care este neintegrata sau pe care doriti sa o eliberati. Aceasta poate include proiectiile idealizate ale unor parti din parinti, proiectii negative, parti din voi de care va temeti sau parti din voi care simtiti ca sunt in crestere.

Dialogul Sine- Umbra

Obiective:

Exprimarea umbrei si a persoanei

Cresterea intelegerii dinamicii interioare

Pasi:

Stabiliti un scaun gol sau cereti protagonistului sa aleaga pe cineva care sa joace rolul umbrei sale

Spuneti: «pretinde ca umbra ta sta pe scaun. Vorbeste-i umbrei tale si spune-i orice ai nevoie sa-i spui».

Puteti de asemenea sa-i cereti protagonistului sa-si schimbe rolul cu umbra sa si sa se aseze pe scaun si apoi sa-si vorbeasca siesi din perspectiva rolului umbrei sale. Procedati astfel ori de cate ori este de ajutor.

Spuneti-i protagonistului sa incheie scena spunand ultimele lucruri pe care simte nevoia sa le spuna din perspectiva fiecarui rol

Aveti grija ca protagonistul sa impartaseasca cu o alta persoana sau cu grupul sau sa isi noteze in jurnal sa lucreze asupra a ceea ce a reiesit.

Variatii:

Aceeasi procedura poate fi urmarita in cazul oricarui rol interior sau sine ascuns. Poate fi folositoare ca o tehnica de incalzire pentru a patrunde in roluri interioare sau self-uri complicate si poate fi folosita dupa o lunga perioada de timp, in sensul explorarii.

Eliberarea de frustrare si furie

Obiective:

Eliberarea frustrarii sau a furiei intr-o situatie controlata, securizanta

Despovararea protagonistului de resentimente si furie adanc acumulate de-a lungul timpului

Asigurarea unui context pentru descarcarea emotiilor distructive pentru ca acestea sa nu mai izbucneasca in viata reala

Procedura:

Lucrul cu frustrarea si furia poate face parte din orice psihodrama. Urmariti firul protagonistului si permiteti-i sa isi exprime frustrarea daca si atunci cand aceasta apare. Cel mai bine este sa lasati protagonistul insusi sa isi exprime aceste emotii. Prea multa presiune din partea regizorului il poate face sa simta ca a esuat daca nu si-a scos toata

frustrarea afara si va continua sa si-o intoarca in interior. Or, daca el ajunge sa isi exprime emotia care poate fi descrisa cu succes printr-o explozie psihodramatica de frustrare, el poate proceda asa pentru a-l satisface pe regizor si poate sa nu ajunga la alte emotii cu care este mai important in acel moment sa fie in contact.

Daca protagonistul are multa frustrare acumulata adanc si multe resentimente construite si furie, ii puteti propune sa foloseasca o bataka (un batator moale) pentru a evidentia fizic ceea ce spune sau sa bata pernele pentru a-si elibera furia. Atunci cand folosesti o bataka, asigura-te ca esti departe de orice limite fizice care ar putea crea vreo problema.

Frustrarea poate fi eliberata cu succes printr-o varietate de cai si se poate descarca mai usor decat furia. Daca furia este prea adanca pentru a o descarca in psihodrama, este nevoie sa se revina asupra ei incet incet de-a lungul procesului terapeutic astfel incat conflictele care o inconjoara sa fie solutionate.

Dublarea Sinelui

Obiective:

Incalzirea grupului

Obtinerea unei lecturi mai oneste asupra punctului unde se afla fiecare in el insusi

Pasi:

Cereti membrilor grupului sa stea in spatele scaunelor lor

Puneti-le intrebari- «cum te simti in grup?» «ce simti despre tine in acest moment?» «ce te nelinisteste din ce s-ar putea intampla in grup?» «ce astepti de la el?»

Acum, aveti grija sa stea in spatele scaunelor lor si cereti-le sa fie dublurile lor, adica sa joace ca si cum ar fi vocile lor interioare si sa vorbeasca asa cum nu ar vorbi in mod obisnuit.

Ca director, ii puteti intervieva sau puteti sa le puneti intrebari acestora ca dubluri, sau sa ii dublati.

Dupa ce fiecare a avut o sansa sa vorbeasca ca dublu al sau, cereti-le sa se aseze si sa continue sa impartaseasca ceea ce a aparut sau sa puna in scena.

Variatii :

Acesta poate fi un exercitiu in sine- unirea grupului si adancirea comunicarii- sau o incalzire pentru actiunile viitoare. Poate fi folosit, de asemenea, in terapia unu-la-unu ca o cale de a ajunge la emotii mai profunde. In aceasta situatie, terapeutul poate sa intervieveze dublul si sa ii ceara clientului sa isi schimbe rolul cu el insusi si cu dublul, daca acest lucru pare potrivit. Terapeutul poate, de asemenea, sa fie dublul clientului din orice pozitie.

Interventia asupra obstacolelor

Obiective:

Confruntarea cu obstacolele din calea spre succes

Debarasarea de mesajele vechi

Pasi:

Cereti participantilor sa se invarta in jurul camerei

Trebuie ca ei sa se plimbe incet si sa permita succedarea oricaror emotii care apar

Cereti participantilor sa se invarta in jurul camerei si sa spuna cu voce tare cuvinte si fraze din trecutul lor sau mesaje de la familie sau societate care ii sacaie in plimbarea lor

Ghidati-i inapoi pentru a reveni in grup si lasati-i sa-si impartaseasca gandurile despre cum aceste voci ii impiedica sa mearga mai departe sau puneti in scena, alegand unul sau mai multi oameni pentru a da glas acestor voci. Folositi opusul si interviul unde este cazul.

Acordati suficient timp impartasirii experientelor cu grupul.

Variatii:

Acest exercitiu poate fi folosit ca « incalzire » pentru cateva scenete sau pentru o psihodrama. Invartirea poate de asemenea sa fie folositoare in sine ca o « incalzire » pentru discutie.

Scurta confruntare

Obiective:

Deblocarea emotiilor retinute legate de un anume incident

Provocarea insightului in cazul fiecarui punct de vedere al persoanelor

Rescrierea povestii si exersarea unui comportament alternativ

Pasi:

Cereti participantilor sa se gandeasca la o problema sau la o confruntare cu o alta persoana, pe care le considera dificile pentru ei si cu care ar dori sa lucreze

Stabiliti doua scaune

Spuneti persoanei care lucreaza sa faca o schita a situatiei si sa descrie concis amandoi oamenii implicati

Cereti participantilor sa repuna in scena confruntarea, repetand ce a spus protagonistl si apoi schimband scaunul si replicand din perspectiva celeilalte persoane. Este posibil ca acestia sa schimbe scaunul de mai multe ori de-a lungul acestui proces. Este important ca ei sa schimbe scaunul de fiecare data.

Cereti feedbackul grupului si impartasirea cu grupul.

Variatii:

Atunci cand participantul pune in scena situatia, cereti-i sa va arate lucruri despre el insusi sau despre cealalta persoana implicata in situatie : « Schimbati rolurile si arati-

mi cum ar sta aceasta persoana. Cum isi misca corpul si isi foloseste mainile? s.a.m.d. Acest lucru ajuta la pregatirea persoanei pentru actiune si discutie.

Puteti sa ii oferiti participantului prilejul ca sa se corecteze si sa il lasati sa repete scena, spunand sau facand ce doreste sa se intample in fiecare rol pentru rezolvarea conflictului si exersarea comportamentului alternativ.

Introducerea opusului

Obiective:

Unirea membrilor grupului

Pregatirea membrilor grupului pentru a impartasi informatii personale

Impartasirea unor lucruri personale cu grupul

Pasi:

Cereti tuturor membrilor grupului sa se ridice si sa se plimbe incet in jurul camerei, incrucisandu-se unul cu altul

Dupa cateva minute, cereti membrilor sa priveasca de jur imprejur si sa intre in contact vizual cu o persoana pe care o cunosc mai putin si despre care le-ar placea sa stie mai mult.

Cereti-le sa se apropie incet de acea persoana si, in pereche, sa gaseasca un loc unde sa se aseze.

Cereti-le ca in cateva minute sa afle cat mai mult unul despre altul, instruindu-i sa nu dezvaluie nimic din ce nu ar fi confortabil sa cunoasca tot grupul.

Lasati-le timp. Acordati in jur de cinci minute fiecarei persoane, apoi spuneti-le sa schimbe rolurile.

Dupa ce considerati ca si-au impartasit destule lucruri unul despre altul, instruiti-i sa faca schimb de roluri si sa se prezinte grupului pretinzand ca sunt partenerii lor. De exemplu, Michael si Ellen sunt parteneri ; ei isi schimba rolurile : Michael joaca rolul lui Ellen si se prezinta grupului ca fiind Ellen, folosindu-se de informatiile pe care tocmai le-a aflat; apoi Ellen se prezinta din rolul lui Michael.

Repetati acest procedeu cu fiecare pereche, pana cand se prezinta fiecare.

Variatii :

Ii puteti pune intrebari persoanei care vorbeste despre persoana pe care o joaca sau alti membri ai grupului ii pot cere acesteia sa predea stafeta mai departe pentru realizarea unitatii grupului.

Reprezentarea problemei dupa formatul atomului social

Obiective:

Selectarea unei probleme si examinarea variatelor aspecte ale acesteia

Gasirea unei varietati de perspective asupra problemei

Pasi:

Mai inati, cereti participantilor sa identifice o problema si sa o noteze in capul foii de hartie.

Folosind formatul atomului social, cereti-le participantilor sa localizeze problema pe foaia de hartie si apoi pe ei insisi oriunde li se pare potrivit, utilizand simbolul triunghiului pentru barbati, al cercului pentru femei si al patratului pentru problema.

Acum cereti-le sa localizeze toate celelalte aspecte ale problemei mai aproape sau mai departe, dupa cum este cazul, folosind triunghiul pentru barbati, cercul pentru femei si patratul pentru aspectele neutre ale problemei si sa numeasca fiecare simbol.

In acest punct exista doua optiuni : a) impartasirea atomului cu restul grupului, descriind de ce simbolurile sunt localizate acolo unde sunt si ce emotii sunt asociate cu ele, sau b) transpunerea atomului in actiune alegand cativa membri ai grupului pentru a juca cele mai importante aspecte ale problemei. Cereti-le sa se aseze in aceeasi relatie unul fata de altul care exista pe foaia de hartie. Cereti-i protagonistului sa se plimbe in jurul oamenilor sau diverselor aspecte ale problemei pana cand gaseste un aspect despre care simte ca poate vorbi ; apoi cereti-i sa faca asta. Poate fi folosit si rolul opusului sau cel al dublului. Dupa ce protagonistul a vorbit si a facut schimb de roluri cand s-a simtit pregatit, el poate sa incheie scena oricum doreste.

Orice procedeu se foloseste, acordati suficient timp impartasirii cu grupul.

Dupa ce impartasirea este completa, le puteti cere participantilor sa se gandeasca la un lucru important pe care l-au invatat din acest proces si sa il impartaseasca grupului.

Variatii :

Dupa ce fiecare persoana a realizat un atom si l-a procesat intr-una din cele doua cai, poti sa ii ceri sa faca asta din nou, fie: a) asa cum simte acum ca l-a procesat- poate ca s-a schimbat putin ; fie b) asa cum i-ar placea sa fie sau si-a dorit sa fie. Apoi ar trebui impartasiti noii atomi.

Momente de bucurie

Obiective:

Intrarea in contact cu emotii placute din trecut

Ancorarea bucuriei si folosirea ca baza pentru construirea experientei viitoare

Pasi:

Cereti participantilor sa gaseasca creion si hartie

Spuneti : «Inchideti ochii si evocati un moment sau un eveniment care se repeta din tecutul vostru si care va face sa va simtiti bine sau veseli »

Ei ar trebui sa scrie experienta ca si cum s-ar intampla in prezent sau pur si simplu sa o impartaseasca verbal, fara sa o scrie. «Simt lumina soarelui pe fata mea. Aud

pasarile si miros primavara in aer. Port aparatorul meu de vant si ies pe usa din fata ca sa joc «Kick the Can»

Cereti sa impartaseasca intreaga amintire cu o persoana de incredere si cu grupul.

Variatie:

Problema poate fi structurata ca o sceneta si jucata psihodramatic. In acest caz, are loc transpunerea directa din imaginatie, in actiune. In terapia recuperativa, noi avem tendinta sa ne concentram pe experiente dureroase. Daca aceast lucru este absolut necesar pentru insanatosire, este de asemenea crucial sa ancoram ceea ce este bun in viata noastra la un nivel al experientei emotionale caret sa fie confortabil pentru noi si care sa ne mobilizeze pentru a accepta si a crea mai mult bine.

Psihodrama corporala

Obiective:

Constientizarea emotiilor somatizate ;

Exprimarea corporala in maniera psihodramatica

Pasi:

Permiteti membrilor grupului sa inchida ochii si sa intre in contact cu ei insisi si apoi sa impartaseasca despre orice parte a corpului care le creeaza disconfort de orice fel- gat incordat, ticuri, obezitate, membre dureroase s.a.m.d.

Intrebati daca este cineva care doreste sa lucreze aceasta problema cu grupul

Cereti-i acelei persoane sa descrie pe scurt ce se intampla cu o anumita parte a corpului

Cereti-i sa aleaga pe cineva care sa simbolizeze acea parte a corpului sau mai multe parti ale corpului, daca este nevoie

Daca sunt simbolizate mai multe parti ale corpului, puteti sa ii cereti protagonistului sa le aseze unde simte ca trebuie sau sa le ordoneze din punct de vedere anatomic

Dupa drama, permiteti membrilor grupului sa faca schimb de concluzii, (ceea ce a reiesit in cazul fiecaruia in urma dramei)

Variatii:

Atat de multe emotii sunt somatizate, incat psihodrama corporala ofera un teren fertil pentru a ajunge la emotiile inmagazinate in corp. Oamenii pot vorbi cu o durere de cap sau cu o durere de spate si construi psihodrame pe baza acestora, numind in exterior persoane in rolurile care au iesit la iveala. Este posibil ca ei sa aiba ceva de spus in legatura cu o greutate excesiva. Daca in drama apare o anumita persoana din viata lor, puteti sa modelati rolul si sa continuati sa faceti acest lucru in cazul oricarui proces de construire a unui personaj important si sa transpuneti intr-o sceneta sau psihodrama.

Intelegerea comportamentului nonverbal

Obiective:

Constientizarea cantitatii de informatie personala exteriorizata la nivel nonverbal

Unirea membrilor grupului

Pasi:

Instruiti membrii grupului sa se plimbe in jurul camerei

Spuneti-le sa remarce pe cineva cu care simt ca au o legatura

Explicati ca veti acorda in jur de zece minute (cinci minute de fiecare) pentru ca ei sa isi observe unulul altuia comportamentul nonverbal, strangand cat mai multa informatie posibil. Apoi vor impartasi cu partenerul ce au observat. Acordati fiecarui partener cateva minute pentru a observa, apoi cateva minute pentru a impartasi. Apoi cereti-le sa faca schimb pentru ca cealalta persoana sa observe, apoi sa impartaseasca.

In grupul mare, lasati-i sa impartaseasca orice au nevoie din ceea ce a reiesit in urma exercitiului.

Comentarii:

Este uimitor ce exteriorizeaza oamenii la nivel nonverbal. Desi exercitiul poate parea dificil, este surprinzator cat succes are cand se efectueaza. (Acest exercitiu este adaptat dupa un workshop realizat de Zerka Moreno).

Mastile

Obiective:

Descoperirea de catre protagonist a sensului de a fi anonim, permitandu-i o exprimare mai calda si mai autentica ;

Concretizarea dispozitiei si a emotiilor.

Pasi:

Acest joc dramatic implica realizarea unei masti pentru a reprezenta un rol pe care il joaca fiecare membru al grupului. Decideti, ca facilitator, ce vreti sa simbolizeze masca-Sinele, Persona, copilul ranit, dependenta, obiectul dependentei, victima, autoritatea, eroul, copilul pierdut, mascota sau orice doriti.

Prin imagerie dirijata, ghidati membrii grupului pentru a gasi unul dintre aceste roluri in ei insisi si a intra in acestea.

Urmatorul pas consta in a realiza masca. Acest lucru poate fi facut intr-o varietetate de moduri. Participantii pot folosi panza pentru a construi efectiv masca pe fata unei persoane sau culori, ei pot decupa si desena masca. Poate fi oricat de ornata sau de simpla. Puteti folosi inclusiv masti de-a gata si sa le cereti membrilor grupului sa aleaga una care ii atrage. Daca procedati astfel, puteti sari peste pasul 2 si pur si smplu sa raspanditi pe scena variate masti, permitandu-le participantilor sa se plimbe printre ele si sa o aleaga pe cea care ii atrage.

Cand toti membrii grupului au masti, cereti-le sa se plimbe de jur imprejurul camerei pana cand vor gasi un loc unde sa se aseze.

Cereti-le sa petreaca un timp in fata mastii, fiind atenti la emotiile care apar.

Dupa ce au avut la dispozitie cateva minute pentru aceasta, cereti-le sa revina in mijlocul grupului, fie de unde stau, fie desemnandu-si un loc pe scena. Trebuie sa spuna cine sunt, sa se descrie pe ei insisi si sa vorbeasca din punctul de vedere al rolului desemnat de masca. « Sunt asa si asa si arat asa pentru ca… » Totul trebuie sa fie la persoana I si la prezent, indiferent de cand s-a intamplat. Directorul poate dubla pentru a adanci sau a impinge mai departe actiunea sau poate folosi un scaun gol pentru a reprezenta Sinele real daca protagonitul vrea sa faca faca schimb de roluri (intre el insusi si masca).

Permiteti-i fiecarei persoane sa vorbeasca pe de-a-ntregul din perspectiva personajului pe care-l reprezinta si sa-si acorde suficient timp pentru a-si depana emotiile.

Cand toata lumea a lucrat asupra persoanei alese, cereti membrilor sa impartaseasca ceea a reiesit pentru ei ca grup. Sau puteti sa le cereti sa isi impartaseasca experienta cu o persoana fata de care s-au simtit cel mai aproape, pentru ca apoi sa se intoarca in grupul mare daca doresc si sa continue sa impartaseasca.

Variatii:

In scoli: daca folositi mastile ca exercitiu de incalzire in scoli, elevii pot construi mastile la ora de arta. Ei pot primi o tema constand in scrierea unui solilocviu pentru a pregati introducerea.

Familia de origine. In ceea ce priveste lucrul cu familia de origine, participantii pot fabrica masti reprezentand unul dintre membrii familiei sau pe toti si apoi pot face schimb de roluri- adica pot fi efectiv acel membru al familiei in spatele mastii. In acest caz, daca el vrea sa mearga mai departe, protagonistul poate folosi un scaun gol sau propria masca pentru a se reprezenta pe sine. Poate face schimb de roluri cu scaunul gol sau cu masca, sau poate sta in spatele scaunului atunci cand este necesar. El poate dubla orice membru.

Mai multe Self-uri. Pot fi construite mai multe masti pentru a reprezenta diverse aspecte ale Sinelui sau ale altei persoane sau ii puteti cere cuiva sa construiasca o masca pentru a reprezenta Selful interior si alta pentru a reprezenta Selful exteriorizat, cu scopul de a explora nivelul disonantei dintre cele doua.

Mastile dependentei. Pentru cazurile care implica dependenta- fie o dependenta in curs de recuperare, fie cazul unui copil sau al unuia dintre soti (barbat sau femeie) victime ale dependentei, oamenii pot construi o masca noua sau una puternica si apoi sa faca schimb de roluri, ca in cazul mastilor familiei de origine.

Stadiile vietii. Mastile pot reprezenta diferite stadii ale vietii. Oamenii care se confrunta cu transformari majore in viata lor pot gasi util acest lucru pentru a se revedea

pe ei insisi in diverse stadii de-a lungul vietii lor, cu scopul de a grabi procesul de inchidere a ciclului vietii.

Sinele idealizat. Un client poate construi o masca a Sinelui idealizat, a Sinelui de neatins care il face mereu sa se simta mic, sau o masca a parintelui idealizat, a sotului/ sotiei, a copilului s.a.m.d.

In toate aceste cazuri, tinerea unui jurnal poate fi folositoare ca o cale de a urmari emotiile care continua sa apara. Se poate scrie in jurnal la persoana I sau din perspectiva altui rol (a altei persoane).

Pagina 109: What's In The Way…Exerciţiu adaptat dintr-un workshop condus de David Swink, New Jersey, 1991

Pagina 114: If a particular person in their lives… R. Siroka, Psychodrama Training Institute, New York City (19 West 34th Street), 20 ianuarie 1986.

Pagina 115: It is amazing… Z. Moreno, Lecture, Highland Park, NY, 3 iulie 1987

Pagina 115: Decide as a facilitator… Sharon Wegscheider-Cruse, Onsite Trening and Consulting, Rapid City, SD: Lecture, 18 aprilie, 1977

6

Familia de origine şi jocurile inconştiente

Fiecare este copilul trecutului său.

Edna G. Rostow

Fiecare dintre noi trăieşte într-un sistem familial unic, iar în adâncul fiinţei noastre, ne dorim, în general, să trăim în continuare într-un mediu similar. Dacă familia noastră a fost una hrănitoare, atunci am pornit cu dreptul în viaţă. Dar, dacă sistemul nostru familial a fost unul distructiv, atunci trebuie să găsim o modalitate de a ieşi din această situaţie. O modalitate ar putea fi aceea de a explora efectele pe care le-a avut sistemul familial asupra noastră şi efectele pe care noi, la rândul nostru, le avem asupra celorlalţi. A transforma un tată alcoolic sau o soră abuzivă într-o problemă este o modalitate uşoară de a bloca procesul terapeutic. Când înţelegem sistemul generator în ansamblul lui, atunci eliberăm presiunea focalizată pe unul sau doi membrii ai familiei şi în cele din urmă de pe noi înşine. Este important ca această conştientizare să nu fie prematură, deoarece nu foloseşte la nimic să ajungem la false păreri de rău şi de fapt, la o evitare inconştientă a unui travaliu personal mai profund, cerut de o adevărată recuperare.

Psihodrama oferă o modalitate de a înţelege şi a lucra cu sistemul familial *aşa cum este el încorporat şi cum trăieşte în interiorul psihicului nostru*.

Deşi nu avem la dispoziţie distribuţia originală de personaje cu care să lucrăm, avem totuşi abilitatea de a concretiza adevărul nostru interior şi de a scoate din negura memoriei, pe scena psihodramatică, familia noastră de origine. Strategiile de coping şi

tacticile defensive pe care le-am dezvoltat copii fiind, pentru a trăii într-o casă resimţită ca ostilă, ies la suprafaţă în timpul acţiunii psihodramatice. Odată ce au ieşit la suprafaţă este mult mai uşor să le identificăm şi să înţelegem astfel de ce a fost necesar să începem cu ele.

Copii îşi dezvoltă un sens al eului într-o varietate de moduri. Îşi imită părinţii care au deja un eu constituit. Sunt valorizaţi, iubiţi şi au un loc preţios în sânul familiei. Când un părinte este foarte dependent de o substanţă sau de o activitate – mâncare, serviciu, sex, alcool sau droguri, de exemplu – aceasta îi blochează o bună parte din energia fizică şi emoţională. Copii simt asta şi se simt alienaţi de ceva pe care nu-l pot percepe sau înţelege. Ei trăiesc într-un vacuum emoţional, abandonaţi într-un spaţiu foarte încărcat emoţional, dar prost definit. Simt că părinţii lor nu le sunt pe deplin disponibili. Astfel, copii introiectează lipsa de disponibilitate a părinţilor ca renunţare sau lipsă de satisfacţie în relaţie cu ei şi se simt ruşinaţi de ei înşişi. Se întreabă ce este în neregulă cu ei. Problema este complicată de faptul că părinţii care nu sunt prezenţi acolo pentru copii lor, se simt în general vinovaţi – vinovaţi că nu au fost prezenţi şi furioşi sau chiar mânioşi pe copii pentru cerinţele lor continue. Situaţia aceasta le reaminteşte părinţilor inabilitatea lor de a fii prezenţi şi reactivează propria lor durere interioară.

Când părinţii se simt foarte vinovaţi pentru sentimentele lor de furie faţă de proprii copii, pot încerca să se revanşeze faţă de aceştia printr-un exces de atenţie. Într-o astfel de situaţie, copilul simte că pierde controlul. Pe de-o parte nu pot obţine suficientă atenţie atunci când are nevoie de ea, iar pe de altă parte, primeşte mult mai multă decât vrea, de fapt, o cantitate inconfortabilă de atenţie, după câte s-ar părea, ieşită de nicăieri. Acelaşi comportament din partea copiilor poate produce reacţii diferite din partea părinţilor lor.

Copii au nevoie în perioada de formare de feedback-uri consistente pentru a-şi putea construi un sens al eului stabil; acesta trebuie construit încet, pornind din interior. E nevoie să înţelegem ce se întâmplă în mintea unui copil, pentru a putea înţelege de ce învăţăturile timpurii durează o viaţă. Copii nu gândesc la fel ca adulţii. Ei trăiesc într-o lume magică în care draperiile de la uşă pot deveni stafii care dansează şi animalele de jucărie pot deveni reale. Gândiţi-vă acum, ce devine în mintea unui copil un părinte alcoolic sau depresiv. Experienţele pe care le-au trăit copii la vârste timpurii, rămân stocate în memoria lor aşa cum le-au perceput. Când mediul în care creşte copilul conţine preocupări secrete, furie prost înţeleasă, anxietate şi suferinţă neexprimată, copilul le percepe şi le introiectează ca şi cum ar fi ale sale. El nu are capacitatea intelectuală de a folosi gândirea abstractă. Copii îşi percep părinţii ca pe propriile lor reprezentări; aşa cum se simt părinţii lor, aşa se percep copii şi pe ei înşişi. Dacă părinţii lor sunt puternici, copii se simt puternici. Dacă părinţii simt ruşine, copii „devin" acea ruşine. Dacă părinţii sunt pierduţi, dispăruţi, copii au probleme cu autopoziţionarea. Dorinţa copiilor de a-şi vindeca

părinţii este o încercare de auto-vindecare, deoarece la nivelurile profunde, arhaice, părinţii sunt unul şi acelaşi lucru cu copii. Copii se simt una cu părinţii lor datorită procesului de identificare. Astfel, cine sunt părinţii semnifică de asemenea şi cine sunt copii.

Împreună cu inconstanţa disponibilităţii şi feedback-urilor primite de la părinţi, interiorizarea problemelor nerezolvate ale acestora inhibă copilul în descoperirea şi construirea propriului eu. Motivul pentru care sunt folosite, eventual prost folosite, substanţele şi activităţile este acela că recurgerea la o substanţă pentru a schimba starea actuală, pare mai puţin riscantă decât confruntarea cu ceea ce zace în interior. A merge în interior, direct la suferinţă, la confuzie şi furie, pare periculos şi înspăimântător. Substanţele şi activităţile oferă o dispoziţie alternativă care este predictibilă şi creează în timp dependenţă. Ceea ce este trist aici, este faptul că acest comportament, deşi la început oferă o soluţie-suport pentru suferinţă, cu timpul elimină eul real, înlocuindu-l cu unul fals care pare puternic, dar care este contaminat. Cu cât devine mai mare eul fals, cu atât mai insignifiant devine eul real. Când eul fals îşi pierde susţinerea, atunci nu mai există nici un eu real care să-i ia locul – vezi individul workaholic care se sinucide când cade piaţa; sau mama care face depresie când se mută copilul; dependentul de alcool, ţigări sau mâncare care înnebuneşte când nu mai are provizii.

Conectarea traumei dincolo de nivelul gândirii lexicale, accesând funcţiile simbolice şi imagistice, îi permite clientului să trezească întreaga experienţă traumatică, să o trăiască în prezent şi să se elibereze de ea.

UTILIZAREA ATOMULUI SOCIAL

Atomul social este o piatră unghiulară în terapia familiei de origine (vezi Capitolul 3, Sociometria; Cum funcţionează psihodrama, pentru detalii despre formarea atomului social). În şedinţele de început ale terapiei, îi puteţi cere clientului să alcătuiască un atom social al familiei de origine, pe care să-l folosiţi mai apoi în demersul terapeutic. De exemplu, puteţi întreba „Cu cine ai vrea să discuţi azi? Ce simţi nevoia să le spui oamenilor din atomul tău?”. Sau când o persoană în viaţa de zi cu zi, declanşează ceva în client, îl puteţi întreba: „Pentru tine, pe cine reprezintă această persoană în atomul tău?”

În timpul procesului terapeutic, puteţi explora împreună cu clientul d-voastră şi alţi atomi relevanţi, din perspectiva adolescentului sau a adultului tânăr, de exemplu. Sau clientul poate realiza atomul social al părinţilor lui în momentele cruciale, cum ar fii momentul naşterii lui, perioade în care familia trecea prin schimbări importante, etc. Un client poate face atomul social al fraţilor lui în momentele importante din viaţa sa, aceasta ajutându-l să-şi lărgească perspectiva. A juca rolul unei persoane care „locuieşte gratis” în interiorul nostru, ne ajută să clarificăm situaţia şi să ne diferenţiem de acea persoană. Tehnica atomului social este atât de flexibilă şi de aplicabilă, pe cât este de abil terapeutul

în a o utiliza. Poate fi un instrument folositor în explorarea, din diferite perspective, a sistemului original care a fost internalizat de client.

Restul capitolului este dedicat jocurilor psihodramatice care surprind marea varietate a situaţiilor prezente în orice sistem familial. Citiţi obiectivele şi aplicaţi fiecare exerciţiu clienţilor potriviţi şi problemelor adecvate. (Pentru informaţii despre procesul psihodramatic în familiile de alcoolici sau dependenţi, vezi Capitolul 11, Utilizarea Psihodramei în dependenţe şi ACoAs)

SPIRITUL CASEI

Obiective:

Aducerea la suprafaţă a atmosferei inconştiente a familiei.

Eliberarea sentimentelor blocate provocate de acea atmosferă.

Etape

Propuneţi clienţilor o scurtă vizualizare a atmosferei din casă. Cereţi membrilor grupului să se relaxeze şi să permită minţii lor să se întoarcă în trecut, când familia lor era prezentă. Ar trebui să încerce să vizualizeze familia cât mai clar posibil – unde se află în casă, cum arată, cum este atmosfera şi aşa mai departe.

Alegeţi ca protagonist persoana care pare a fii cea mai încălzită. Cereţi-i să aleagă membrii grupului care urmează să joace membrii familiei, animalele, etc, şi o persoană care să joace rolul lui. Cereţi-i să localizeze şi să poziţioneze fiecare membru al familiei, punându-l să stea în poziţia şi având mimica cea mai reprezentativă pentru personajul respectiv. Cerţi eurilor auxiliare să rămână în aceste poziţii.

Cereţi protagonistului să se plimbe în jurul sculpturii, să o privească şi să fie atent la ceea ce-i trece prin minte. Apoi poate începe să joace spiritul casei, spunând: „Eu sunt spiritul acestei case şi…” Acum poate spune orice doreşte să spună despre sentimentele inconştiente din atmosferă. Ar putea să vrea să stea în spatele tuturor, inclusiv al lui şi să dubleze cu ceea ce se întâmplă în interiorul lui.

Încheie scena spunând, din rolul de „spirit”, orice simte că este potrivit.

Lăsaţi suficient timp pentru împărtăşirea experienţei cu grupul.

Variaţii

Acest exerciţiu poate fi o încălzire care se poate transforma într-o scenă de psihodramă realizată cu personajele existente sau poate fi un exerciţiu de sine stătător şi cu discuţiile de la final. Poate fi de asemenea realizat doar cu un protagonist care ţine un solilocviu ca şi spirit.

REGULI DE FAMILIE

Obiective:

Conştientizarea regulilor nescrise ale familiei.

Explorarea regulilor familiale.

Etape

Fiecare membru al grupului are nevoi de hârtie şi de două creioane colorate.

Pentru încălzire, spuneţi: „Luaţi-vă un timp pentru a închide ochii şi a lăsa amintirile din trecut să iasă la suprafaţă; de exemplu, sentimente legate de familie sau vizualizaţi imagini ale casei sau ale familiei; imagini care sunt importante pentru voi”.

Când participanţii deschid ochii, spuneţi „Cu o culoare scrieţi regulile familiale care erau spuse tare la voi în casă, de exemplu <Nu folosim niciodată un limbaj urât> sau <Întotdeauna ne purtăm ca nişte domni sau nişte doamne>.

Continuaţi: „ Cu o altă culoare, scrieţi regulile care erau „subînţelese”, regulile care erau urmate tacit de toată lumea din casă – niciodată spuse, niciodată încălcate”.

Rugaţi-i apoi să le împărtăşească cu o persoană de încredere sau cu întreg grupul.

Variaţii

Acest exerciţiu poate fi o încălzire la psihodrama propriu-zisă. Poate fi de asemenea extins, dacă clienţii doresc, prin încercuirea cu o a treia culoare, a regulilor după care trăiesc în prezent şi care intră în funcţiune în relaţiile familiale curente sau în relaţiile cu prieteni.

MESAJE DUBLE

Obiective:

Relevarea mesajelor incongruente şi a aşteptărilor părinţilor.

Clarificarea mesajelor dezadaptative.

Etape

Mai întâi, realizaţi exerciţiul Regulile Familiei

Cereţi participanţilor să aibă la îndemână creion şi hârtie.

Cereţi participanţilor să se refere la experienţa din timpul exerciţiului Regulile Familiale

Spuneţi: „Desenaţi o imagine a voastră înşivă şi plasaţi în jurul ei figurile celorlalţi membrii ai familiei voastre de origine – mătuşi, unchi, bunici, animale – toată lumea pe care simţiţi nevoia să o includeţi”.

Întrebaţi: „Care au fost aşteptările cu care aţi crescut?” şi cereţi participanţilor să noteze care au fost regulile care au venit din partea părinţilor, din partea bunicilor sau a oricărei alte persoane cu autoritate din familie.

Continuaţi: „Subliniaţi regulile pe care ambii părinţi se aşteptau să le urmaţi în viaţă şi pe care ei înşişi le respectau”.

Continuaţi: „Acum încercuiţi regulile pe care părinţii sau alte figuri autoritare se aşteptau să le urmaţi, dar pe care ei înşişi nu le respectau”.

Rugaţi participanţii să împărtăşească informaţiile cu o persoană de încredere sau cu grupul.

Comentarii

Familiile disfuncţionale şi preocupate de imaginea lor socială, tind să aibă de la copii lor, expectaţii pe care ele însele nu le reflectă în propriul comportament, iar copiilor le revine sarcina de a demonstra lumii că aceste familii sunt într-adevăr în regulă.

Exemplificare este cel mai puternic mod de a determina un anumit comportament, iar copii care imită inconştient comportamentul părinţilor, dar cărora li s-a spus să se comporte într-un mod diferit decât cel văzut şi imitat de la părinţii lor, devin confuzi şi se simt disonanţi. Adesea, copii oglindesc comportamentul propriu părinţilor, iar apoi părinţii încearcă inconştient să corecteze la copii lor ceea ce nu pot vedea sau corecta la ei înşişi.

<u>MESAJE FAMILIALE INCONŞTIENTE</u>

Obiective:

Clarificarea mesajelor, pozitive sau negative, care sunt preluate din inconştientul familial.

A face aceste mesaje să devină conştiente, astfel încât clienţii să poată decide ce să facă cu ele

Etape

Oferiţi clienţilor hârtie şi un creion.

Cereţi-le să deseneze o simplă imagine sau simbol care să-i reprezinte pe ei înşişi – sau pot folosi o poză a lor de când erau mai tineri.

Spuneţi-le: „În jurul imaginii sau deasupra ei, notaţi mesajele care erau spuse sau subînţelese sau care făceau pur şi simplu, parte din atmosferă”.

Când au terminat, spuneţi: „Pe o altă foaie de hârtie, scrieţi în câteva paragrafe despre cum aceste mesaje au fost purtate în interiorul vostru şi aduse de voi înşivă în viaţa adultă”.

Când au terminat, spuneţi: „Într-un alt paragraf, notaţi cum credeţi că au acţionat aceste mesaje inconştiente în viaţa voastră sau cum le-aţi transmis altor persoane. Cum afectează ele modul în care îi percepeţi pe ceilalţi oameni şi felul în care ceilalţi vă văd pe voi?”

Împărtăşirea experienţei cu o altă persoană sau cu grupul.

Comentarii

Mesajele inconştiente care sunt preluate nediferenţiat au o mare putere. Este vorba despre imaginile altor persoane despre ele însele sau despre noi, imagini pe care le acceptăm ca şi cum ar fi propriul nostru adevăr. Merită să ne acordăm timpul necesar să înţelegem aceste mesaje şi să ne eliberăm de ele.

<u>SENTIMENTE „DE ÎMPRUMUT"</u>

Obiective:

Înţelegerea sentimentelor care au fost respinse, negate de alţi membrii ai familiei.

Diferenţierea între sentimentele proprii clintului şi acelea preluate de la ceilalţi membrii ai familiei.

Etape

Cereţi participanţilor să ia hârtie şi ceva de scris.

Mai întâi, faceţi exerciţiul precedent, <Mesaje familiale inconştiente>. Fie că acest exerciţiu este făcut individual sau în grup, faceţi încălzirea printr-un exerciţiu de imagerie dirijată pentru a pune clientul în contact cu sentimentele prezente în atmosfera familială.

Cereţi participanţilor să deseneze imagini sau simboluri sau să scrie nume reprezentând membrii familiei, inclusiv pe ei înşişi. Cereţi-le să noteze sentimentele pe care le aveau acele persoane, dar pe care le negau sau refuzau să le trăiască.

Cu un alt creion, cereţi-le să tragă o linie de la acea persoană care îşi neagă sentimentele, către toţi oamenii care simt ceva pentru ea (sau au sentimente pentru ea) şi apoi să scrie cuvântul care desemnează acel sentiment, la finalul liniei.

Cereţi-le să împărtăşească experienţa cu o persoană de încredere sau cu grupul.

Variaţii

Când membrii puternici ai familiei - părinţii, de exemplu, neagă sentimente ca cele de ruşine, furie, inadecvare sau cele legate de sex, refuzând să le recunoască deschis faţă de ei înşişi şi faţă de ceilalţi, aceste sentimente rămân încă prezente în atmosfera familială. Alţi membrii ai familiei primesc mesaje confuze şi fără să vrea poartă aceste mesaje inconştiente ca şi cum ar fi ale lor. Când o persoană nu îşi asumă responsabilitatea pentru sentimentele sale, alte persoane preiau acele sentimente şi responsabilitatea pentru ele, ca şi cum ar fi ale lor – este un aspect al co-dependenţei. Diagramele care rezultă în urma acestui exerciţiu, clarifică modul în care participanţii devin captivi într-un sistem familial disfuncţional şi cât de dificilă este sarcina separării şi a maturizării. În primul rând este dificil să vezi care sunt sentimentele tale personale. Apoi, este dificil să le separi de ceva ce nu poţi localiza cu exactitate. Într-un sistem confuz, este dificil să te diferenţiezi, să-ţi auto-defineşti eul şi să te individuezi.

UMBRELE ASCUNSE ALE FAMILIEI

Obiective:

1.A aduce la lumină dinamica ascunsă din interiorul sistemului familial.

2. Înţelegerea reţelei de legături dezadaptative dintre membrii familiei.

Etape

Cereţi participanţilor să ia hârtie şi ceva de scris

Rugaţi participanţii să facă o schiţă sau orice alt simbol vizual care simt că se potriveşte pentru fiecare membru al familiei.

Lângă sau peste fiecare simbol, rugaţi-i să noteze cuvinte sau fraze care să descrie umbra ascunsă a fiecărei persoane, umbră care are putere în atmosfera familială, dar care este parţial sau complet neexprimată.

Cereţi participanţilor să facă câteva aranjamente pe foi diferite, localizând propria lor umbră şi pe cele ale celorlalţi membrii ai familiei. Poziţionare trebuie făcută pornind de la propria umbră şi împărţind apoi în subgrupurile care există în interiorul familiei, fie la un nivel conştient, fie inconştient.

Participanţii pot folosi cuvinte sau sintagme pentru a descrie mai bine relaţiile.

Participanţii pot nota ceea ce au observat la ei înşişi în timpul exerciţiului sau pot discuta despre aceste diagrame cu o persoană securizantă sau cu grupul.

Variaţii

Asiguraţi-vă că participanţii au făcut exerciţiul cu umbra personală înainte de a trece la acest exerciţiu. Ar putea să-şi dorească să traseze linii între diferiţi membrii, să încercuiască grupurile, să scrie cuvinte care să descrie dinamica sau imagini care să extindă exerciţiul. Tot ceea ce-i ajută este bun. (Vezi Exerciţiul „Umbră”, Capitolul 5, Încălzirea grupului).

______

ALIANŢELE FAMILIALE

Obiective:

Înţelegerea modului în care este împărţit sistemul familial şi care sunt alianţele particulare dintre diferiţi membrii

Relevarea modului în care aceste alianţe au afectat membrii familiei şi explorarea modului în care li se poate face faţă.

Etape

Cereţi participanţilor să facă rost de hârtie şi creioane.

Folosind triunghiurile pentru a desemna bărbaţii şi cercurile pentru a reprezenta femeile, cereţi participanţilor să se joace în plan mental cu diferitele coaliţii formate între membrii familiei.

Spuneţi: „Mai întâi scrieţi constelaţia întregii familii aşa cum vă apare ea în plan mental”.

După ce au terminat de făcut asta, spuneţi, „Acum găsiţi toate microgrupurile care simţiţi că există şi folosiţi simbolurile pentru a reprezenta diadele sau triadele care se formează. Puteţi face asta pe aceeaşi foaie de hârtie sau pe o altă foaie. Etichetaţi simbolurile cu numele corespunzătoare. Poate veţi dori să includeţi în coaliţiile voastre, membri ai familiei extinse sau animale.

Cereţi participanţilor să împărtăşească cu o altă persoană sau cu grupul, motivul pentru care au grupat în acel mod membrii familiei lor şi sentimentele lor vis-a-vis de fiecare dintre membrii familiei.

Comentarii

Acest joc poate deschide noi posibilităţi de discuţie despre alianţele recent descoperite în interiorul sistemului familial şi care încă au impact asupra familiei. Puteţi realiza o psihodramă pornind de la unul din grupuri.

LECŢIILE DE VIAŢĂ ALE FAMILIEI

Obiective:

Înţelegerea acordurilor conştiente sau inconştiente făcute în familie.

Înţelegerea modului în care aceste acorduri mai sunt sau nu puse în practică.

Etape

Cereţi fiecărui participant să aibă la îndemână un creion şi două foi de hârtie.

Cereţi participanţilor să închidă ochii şi să rememoreze scene din trecut, lăsând amintirile să circule liber.

Spuneţi: „Aşa cum aceste amintiri circulă prin mintea voastră, extrageţi o concluzie mentală despre ceea ce aţi învăţat din ele referitor la felul în care funcţionează familia voastră.”

Apoi spuneţi: „Notaţi pe o foaie de hârtie cuvintele sau propoziţiile care rezumă învăţăturile din aceea amintire. De exemplu: „Nu vorbi”, „Nu vorbi niciodată despre treburile familiei, cu ceilalţi.”, „Fii pregătit pentru orice”, „Ignoră-ţi durerea şi nu lăsa nimic să se vadă”, „Comportă-te ca şi cum ai fi fericit. Nu contează ce simţi”, „Suntem o familie cu principii, îi tratăm pe oameni bine indiferent dacă sunt buni sau răi.”

Cereţi participanţilor să scrie „Subînţelese sau inconştiente” în susul unei pagini, iar pe cealaltă pagină să scrie „Directe sau conştiente”.

Cereţi-le să facă o listă cu învăţăturile tacite (indirecte) pe pagina cu „Subînţelese sau inconştiente”, iar acordurile directe (deschise) să le noteze pe pagina cealaltă.

Cereţi-le să se uite peste cele două liste şi să sublinieze acordurile pe care încă le mai urmează şi azi.

Spuneţi: „Notaţi, pe pagina potrivită, situaţiile curente în care aceste acorduri se manifestă încă”.

De aici aveţi câteva opţiuni:

a). Cu personajele originale realizaţi o psihodrama pornind de la o situaţie în care un acord a fost de la început „înţeles”; Alegeţi orice acord care îl mobilizează pe protagonist.

b). Invitaţi „acordul” respectiv să ia loc pe un scaun liber şi vorbiţi cu el, inversând rolurile după cum doriţi, sau alegeţi pe cineva să joace rolul acordului şi faceţi acelaşi lucru.

c). Formaţi grupuri mai mici sau perechi şi distribuiţi listele

d). Scrieţi o scrisoare către acordul de la care vreţi să vă luaţi rămas bun, trăind acum toate sentimentele cu privire la el şi explicând de ce aveţi nevoie să-l lăsaţi să plece.

Indiferent de opţiunea aleasă, alocaţi timpul necesar discuţiilor şi insighturilor ulterioare.

Comentarii

Acest exerciţiu poate fi aplicat de asemenea, în situaţiile acordurilor stabilite la locul
de muncă sau în cazul acordurilor din familia de origine care acţionează şi la locul de muncă.

ACORDURILE DIN INTERIORUL FAMILIEI

Obiective:

Clarificarea acordurilor directe şi a celor subînţelese dinte membrii familiei.

Transformarea acordurilor inconştiente în acorduri conştiente.

Etape

Cereţi participanţilor să ia un pix şi hârtie.

Cereţi-le să împartă foaia de hârtie în două. În partea de sus să scrie „Acorduri Directe”, iar în jumătatea inferioară, să scrie „Acorduri Subînţelese”.

Spuneţi: „Poziţionaţi-vă pe foaia de hârtie acolo unde simţiţi că vă este locul, ţinând cont de relaţiile pe care le aveţi cu ceilalţi. Folosiţi triunghiuri pentru a simboliza bărbaţii şi cercuri pentru a reprezenta femeile. Puneţi aceste simboluri astfel încât să

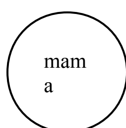
arătaţi relaţiile dintre membrii familiei; scrieţi-le numele în interiorul simbolului. Stabiliţi schematic acordurile directe şi pe cele indirecte (vezi figura 6.1)

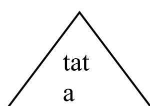
Discutaţi despre aceste acorduri şi sentimentele care le însoţesc cu o persoană de încredere sau cu grupul. Încercaţi să vedeţi cum aceste acorduri vă influenţează şi acţionează şi în viaţa curentă.

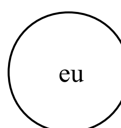
Variaţii

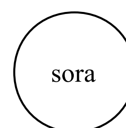
Acordurile inconştiente care erau foarte puternice în copilărie pot continua să se manifeste şi la maturitate. O familie poate ajunge la concluzia că un copil este cel mai deştept, iar restul copiilor pot trece prin viaţă considerându-se proşti. Mediul familial, oricât ar fi de restrâns, reprezintă pentru copil întreaga lume. De aceea, rolurile şi însuşirile pe care copilul le primeşte în copilărie sunt auto-atribuite şi în viaţă. În felul acesta se construieşte imaginea de sine şi de aceea este important pentru clienţi să înţeleagă că modul specific în care sunt stabilite în copilărie aceste acorduri între membrii familiei, se va manifesta într-un fel sau altul şi în viaţa adultă. După clarificarea acordurilor care au fost dăunătoare, clienţii vor dori să scrie noi acorduri adaptative în locul celor vechi – acorduri noi care vor avea un efect benefic în viaţa curentă. Afirmaţiile pot fi de asemenea, folosite; de exemplu, afirmaţia: „ Sora mea este drăguţă, iar eu sunt deştept” poate fi reformulată astfel „ Mă consider drăguţă în interiorul meu şi în exterior şi îmi respect atât propria inteligenţă, cât şi pe cea a celorlalţi”.

<u>Directe:</u>



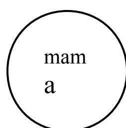


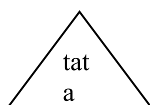


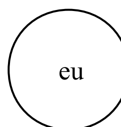


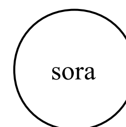
„Ne vom fii credincioşi unul altuia”. „Amândoi suntem drăguţi şi deştepţi”

<u>Indirecte:</u>









„Fiecare dintre noi poate să aibă o mică aventură” „Tu eşti drăguţă, eu sunt deştept”

Fig. 6.1. Acorduri familiale directe şi indirecte

<u>DACĂ PEREŢII AR PUTEA VORBII</u>

Obiective

Clarificarea atmosferei inconştiente.

Intrarea în contact cu sentimentele sau activităţile inconştiente.

Etape

Cereţi participanţilor să ia un creion şi hârtie.

Cereţi-le să închidă ochii şi să se concentreze în interior. Spuneţi: „Lăsaţi imaginea casei din copilărie să revină în mintea voastră. Lăsaţi-vă imaginaţia să vă poarte într-o anumită cameră a casei părinteşti. Lăsaţi-vă cuprinşi de orice imagine sau sentiment. Fiţi pur şi simplu acolo."

Spuneţi: „Folosind imaginea unui perete care poate vorbi, vorbiţi ca şi cum aţi fi acel perete şi descrieţi ceea ce se întâmplă. Notaţi această descriere pe o foaie de hârtie."

Cereţi participanţilor să împărtăşească ceea ce au scris cu o persoană de încredere sau cu grupul.

Variaţii

Acest exerciţiu poate fi folosit de mai multe ori, folosind diferite camere şi de fiecare dată clientul va trăii o experienţă diferită. De asemenea, se poate utiliza acest exerciţiu, pornind de la amintirea unei situaţii în care clientul conducea o maşină sau locuia într-o altă casă. Unele locuri păstrează amintiri plăcute şi confortabile, în timp ce altele păstrează amintiri nefericite şi traumatizante. Este la fel de important să le notăm pe toate. Dacă un obiect din cameră are ceva de spus, acel obiect poate fi nominalizat şi se poate vorbi despre el. Ideea este de a inversa rolul cu peretele sau cu obiectul şi de a vorbi în locul său. De asemenea acest exerciţiu poate fi folosit ca prilej de încălzire, plasând peretele sau obiectul pe un scaun gol şi inversând rolul cu el sau alegând un alt participant care să joace acel rol.

SCRIIND SUBTEXTUL

Obiective:

A discuta lucrurile ascunse şi a pune în cuvinte atmosfera inconştientă.

Obţinerea insighturilor legate de mesajele din atmosferă care au fost internalizate în propria personalitate.

Etape

Cereţi participanţilor să ia un pix şi hârtie.

Spuneţi: „Închideţi ochii, relaxaţi-vă, reglaţi-vă respiraţia şi lăsaţi-vă mintea liberă. Imaginaţi-vă că în mintea voastră este o scenă şi pe scenă se desfăşoară o piesă în care ceea ce au făcut alţii în realitate este foarte diferit de ceea ce voi simţeaţi în interior. Era

o perioadă în care simţeaţi că ceea ce este în interiorul vostru nu se sincronizează cu cea ce este în exterior, făcându-vă să vă puneţi întrebări legate de propriile voastre percepţii, să vă simţiţi izolat, depăşit sau nebun”.

Continuaţi spunând: „Uitaţi-vă la personajele din piesă. Priviţi feţele şi postura corpurilor lor şi ascultaţi ceea ce spun.”

Continuaţi: „Uitaţi-vă la voi, cel din piesă şi permiteţi-vă să simţiţi ceea ce este evocat acolo.”

Continuaţi: „ Este o voce interioară care încearcă să vă spună ceva. Ascultaţi această vocea şi fiţi atenţi la ceea ce vă spune. Lăsaţi vocea să se facă auzită.”

Continuaţi: „Pe o foaie de hârtie, scrieţi tot ceea ce vocea vă spune, fie că are, fie că nu are vreun sens. Scrieţi aşa cum vă vine, fără să vă gândiţi dacă sună bine, inteligent sau corect. Doar notaţi ceea ce spune vocea.”

Cereţi participanţilor să împărtăşească ceea ce au scris cu o altă persoană de încredere sau cu grupul.

Variaţii

Acest exerciţiu poate fi făcut individual sau în timpul unei şedinţe de grup şi apoi citit cu voce tare. Ar putea fi de folos un fond muzical care să ajute concentrarea sau diminuarea luminii în cameră. Dacă realizaţi acest exerciţiu ca şi psihodramă, puteţi citi materialul personajului ales şi să simbolizaţi persoana cu un scaun gol sau să fie interpretat de un eu auxiliar. Apoi puteţi inversa rolurile.

SCENĂ ŞI SUBTEXT

Obiective:

Conştientizarea subtextului unei situaţii.

Înţelegerea mai profundă a puterii pe care o au sentimentele reprimate în atmosfera familială.

Etape

1. Cereţi participanţilor să închidă ochii şi să permită unei situaţii din trecutul lor să iasă la suprafaţă; O situaţie în care s-au simţit scindaţi în interior sau „nebuni”, o situaţie în care ceea ce simţeau în interior, nu părea să se potrivească cu ceea ce se întâmpla în realitatea exterioară. De exemplu, în timpul unei cine tăcute în familie, să se fii comportat politicos şi drăguţ, în timp ce se simţeau respinşi, neobservaţi sau furioşi.

2. Alegeţi un protagonist şi rugaţi-l să aleagă celelalte persoane care să fie personaje în scena sa.

3. Apoi cereţi protagonistului să ajute participanţii aleşi să intre în rol, descriind personajul în câteva propoziţii sau prezentându-l prin inversiune de rol şi preluarea

poziţiei corporale a personajului. În timpul desfăşurării scenei, cereţi-i protagonistului să vorbească cu oricine simte nevoia să o facă. are nevoie. Apoi, rugaţi protagonista să inverseze rolurile cu persoana care o interpretează pe ea şi să spună vorbele nerostite care reies din subtext, aşa cum a văzut şi a simţit ea. Ea ar putea dori, de asemenea, dubluri pentru ea însăşi şi pentru rolurile auxiliare care să scoată la iveală sentimentele inconştiente din situaţie.

4. Apoi, protagonista poate ieşi în afara scenei şi să o restructureze aşa cum îşi doreşte să fi fost, stabilind relaţiile dintre ea şi ceilalţi, aşa cum ar fi preferat la momentul respectiv.

5. Permiteţi grupului să împărtăşească protagonistei ceea ce au conştientizat despre ei în urma vizionării scenei, şi apoi lăsaţi eurile auxiliare să iasă din rol.

Variaţii

Acest exerciţiu poate fi făcut în multe situaţii în care protagonistul s-a simţit slab (neputincios) pentru că nu a fost în stare să vorbească. Ideea este de a da glas realităţii nerostite care a fost prezentă şi puternică, dar nerecunoscută. În familiile disfuncţionale, oamenii văd o realitate cu ajutorul ochilor, dar au sentimentul unui alt adevăr. Cănd cele două realităţi nu se potrivesc, persoana se simte „nebună” şi începe să se îndoiască de propriile percepţii. În familiile disfuncţionale se pune mare accent pe aparenţa bună; cu cât o familie este mai bolnavă, cu atât mai mare este discrepanţa între cum apare familia şi cum se simte ea. Prin acest exerciţiu, dăm glas discrepanţei şi câştigăm înţelegerea a ceea ce se întâmpla în acel spaţiu nebulos al afectivităţii.

INTROIECŢIA PARENTALĂ

Obiective:

De a scoate la iveală introiecţia parentală, sau părintele interiorizat.

De a identifica punctele cheie în relaţia psihologică cu părintele.

Paşi

Începeţi cu o scurtă sesiune de imagerie ghidată în care rugaţi participanţii să intre în contact cu ceva legat de părinţii lor pe care simt că îl poartă în ei – poate vreun aspect care i-a înfricoşat sau i-a făcut să se simtă prost în vreun fel, sau un aspect care i-a făcut să se simtă bine.

Invitaţi membrii grupului să arate sau să se poarte ca unul din părinţi pentru câteva minute. Orice le vine în minte este potrivit.

După ce fiecare persoană, care alege acest lucru, şi-a „arătat” părintele, lăsaţi un timp pentru împărtăşirea oricărei conştientizări care apare.

Invitaţi membrii grupului să repete exerciţiul, dacă doresc, cu acelaşi părinte sau cu celălalt.

Apoi rugaşi grupul să împărtăşească orice constientizare care a avut loc din această a doua dramatizare. Ce au retrăit făcând iar exerciţiul?

Unii membrii ai grupului ar putea dori să folosească acest exerciţiu ca pe o „încălzire” pentru o psihodramă despre părinţii lor, alegând persoane care să-i interpreteze pe părinţii lor, sau pot alege să-i interpreteze ei pe părinţi şi să aleagă pe altcineva pentru a-i interpreta pe ei înşişi sau pe alţii în cadrul scenei.

Variaţii

În orice moment, aceste mici scene pot deveni mai largi, dacă directorul şi protagonistul doresc să urmeze această cale şi dacă grupul este de acord. Toţi membrii grupului vor avea beneficii pentru că toţi purtăm în noi înşine aspecte ale părinţilor noştri: dacă cineva eperimentează un părinte dur, judecător, de exemplu, el va interioriza acel părinte dur, transformându-l într-o parte a propriului sistem al sinelui. Dramatizarea introiecţiei ne poate oferi o privire asupra a ceea ce am interiorizat fie ca o voce critică, fie ca una pozitivă.

O altă variaţie ar putea fi încercarea de a intra într-o situaţie de viaţă „ca părintele”, pentru a avea insight despre cum gândeşte părintele. Aceasta se poate face verbal sau psihodramatic prin folosirea interviului. Doar numiţi situaţia, pregătiţi scena, sau folosiţi celelalte tehnici menţionate mai sus.

PIERDERILE FAMILIALE

Obiective

A intra în contact cu ceea ce familia ca întreg a pierdut.

A identifica pierderile pentru a le putea depăşi.

Paşi

Rugaţi participanţii să ia un creion şi hârtie.

Începeţi cu o imagerie ghidată astfel încât participanţii să intre în contact mai întâi cu familiile lor de origine, iar apoi cu aspecte în legătură cu care au avut sentimentul pierderii.

Spuneţi: „Pe hârtia voastră, lăsaţi vocea din voi, poate vocea copilului interior, să vorbească. Scrieţi în cuvinte sau fraze ceea ce acel copil a pierdut.”

Dacă este un grup, poate veţi dori să structuraţi o psihodramă în jurul oricărei din aceste situaţii. Odată cu ceea ce a fost pierdut, participanţii ar putea dori să împărtăşescă ceea ce şi-ar fi dorit să fi fost diferit în copilăria lor.

Rugaţi participanţii să împărtăşească şi să desfăşoare cu grupul sau cu terapeutul toate sentimentele lor.

Variaţii

Dacă este vorba de un grup mare şi nu doriţi să faceţi o psihodramă, puteţi să formaţi perechi sau grupuri de trei sau patru persoane care să-şi împărtăşească dorinţele, iar apoi să se revină la grupul mare pentru a se continua dezvăluirea.

Dacă folosiţi acest joc într-o terapie individuală, desfăşuraţi toate sentimentele împreună cu clientul. Puteţi de asemenea să pregătiţi scaune goale pentru a reprezenta oameni cărora să le vorbească.

MESAJELE POZITIVE

Obiective

A susţine ceea ce este bun din copilăria cuiva.

A înţelege multele locuri din care poate proveni ceea ce este bun.

Paşi

Rugaţi participanţii să ia un creion şi hârtie.

Rugaţi participanţii să se deseneze pe ei înşişi copii, în orice mod pe care-l simt expresiv şi potrivit.

Spuneţi: „Daţi-vă voie să vă amintiţi mesajele pozitive pe care le-aţi auzit sau simţit despre voi ca persoane tinere.”

Spuneţi: „Scrieţi aceste mesaje oriunde pe foaie. Lângă mesaj, scrieţi de la cine provine mesajul, inclusiv de la voi înşivă.”

În sfârşit, „Împărtăşiţi aceasta cu o persoană de încredere sau cu grupul, sau alegeţi jucători de roluri care să spună aceste mesaje persoanei în orice modalitate alegeţi.”

Variaţii

Cu toţii am interiorizat mesaje pozitive despre noi înşine – şi dacă este necesar să intrăm în contact cu mesajele negative, este la fel de important să intrăm în contact cu mesajele pozitive, care fac parte din sinele inconştient. Lucrurile pozitive pe care le simţim despre noi înşine sunt o parte vitală a bunăstării personale.

TALENTELE ŞI PUTERILE PERSONALE

Obiective:

A recunoaşte şi a scoate la suprafaţă puterile şi talentele şi a accepta sentimentele care iau naştere atunci când ne confirmăm calităţile pozitive.

Asumarea responsabilităţii pentru calităţile pozitive şi acţionarea asupra lor, precum şi concentrarea pe ceea ce este pozitiv.

Paşi

Rugaţi participanţii să ia un creion şi hârtie.

Spuneţi: „Cu toţii avem calităţi cu care ne mândrim. Uneori ne concentrăm pe ceea ce este negativ şi uităm calităţile pozitive pe care le-am moştenit şi dezvoltat. Scrieţi unele dintre acele calităţi deosebite ce construiesc caracterul şi care v-au condus până acum în viaţă şi care vor fi puterea voastră pentru schimbare şi reconstruire în viitor."

Rugaţi participanţii să aleagă orice persoană din viaţa lor de la care şi-ar dori să fi primit o scrisoare de recunoştinţă în care li se mulţumeşte pentru puterea lor şi ajutorul oferit şi li se confirmă calităţile pozitive. Spuneţi-le să scrie acea scrisoare către ei înşişi, ca şi când ei ar fi acea persoană.

Rugaţi participanţii să împărtăşească scrisoarea lor cu grupul sau cu o persoană de încredere, sau să facă perechi pentru a-şi împărtăşi unul altuia scrisorile. Alternativ, Rugaţi participanţii să aleagă o persoană din grup care le-ar plăcea să le fi citit scrisoarea. Protagonistul poate să aleagă pe cineva care să-l interpreteze pe el însuşi în timp ce el citeşte scrisoarea jucând rolul auxiliar.

Reveniţi în formula de grup mare pentru a continua dezvăluirile.

Variaţii

Dacă acest exerciţiu este făcut în terapie individuală, scrisoarea poate fi împărtăşită şi dezvoltată cu terapeutul. Puteţi, de asemenea, structura o psihodramă cu scaune goale sau cu auxiliari reprezentând calităţile pozitive. Puteţi ruga participanţii să se adreseze calităţii şi să schimbe rolurile cu ea, vorbind din rolul calităţii.

ZEII ŞI ZEIŢELE FAMILIEI

Obiective:

A găsi o modalitate veselă pentru a identifica ce a idealizat familia ca întreg.

A vedea cum idealurile s-au manifestat în viaţa persoanei.

Paşi

Rugaţi participanţii să ia hârtie şi creioane colorate.

Spuneţi: „Închideţi ochii şi amintiţi-vă acele lucruri idealizate de familia voastră - munca, popularitatea, inteligenţa, succesul, atletismul, frumuseţea, puterea, victimizarea permanentă, ratarea şi aşa mai departe."

Continuaţi: „Acum, folosind simboluri, cuvinte sau culori, reprezentaţi sau descrieţi zeii şi zeiţele din familia voastră."

Continuaţi: „Lângă ceea ce aţi scris, încercaţi să stabiliţi cine a fost „păstrătorul" fiecărui ideal – a cui a fost slujba să trăiască un ideal particular sau să reprezinte interesul familiei întruchipând aceste caracteristici. Poate fi o singură persoană sau mai multe pentru fiecare ideal. Scrieţi-le numele în locurile potrivite."

Continuaţi: „Alături, indicaţi cum se simte personalitatea voastră în relaţie cu fiecare ideal – cum a funcţionat el în viaţa voastră?”

Rugaţi participanţii să împărtăşească schiţele şi sentimentele lor în grupuri mici sau în perechi – sau puteţi dezvolta o psihodramă cu oameni sau scaune goale care să joace diferite roluri.

Variaţii

Deseori familiile atribuie funcţii sau roluri membrilor săi. În familiile disfuncţionale, identităţile devin fixate, şi membrii ajung să se simtă peste măsură de îndreptăţiţi pentru unele calităţi şi fără dreptul de a avea altele. Familiei îi lipseşte fluiditatea de a intra şi ieşi din scene şi roluri într-un mod natural. Cum membrii familiei încearcă să păstreze stabilitatea, lucrurile devin fixate.

JURNALUL ZEILOR ŞI ZEIŢELOR

Obiective:

A înţelege cum au fost trăite căile familiei.

A schimba rolurile cu membrii altei familii într-un mod plăcut şi interesant.

Paşi

Rugaţi participanţii mai întâi să facă exerciţiul anterior al zeilor şi zeiţelor.

Rugaţi-i să scrie un articol de jurnal din punctul de vedere al fiecărui zeu şi fiecărei zeiţe. Să scrie la persoana întâi şi să se distreze: de exemplu, „Eu sunt Zeiţa Frumuseţii şi trăiesc în visele lui Susie. Ea mă venerează în magazine, coafuri, tunsori, şi aşa mai departe.”

Participanţii pot să împărtăşească acestea în perechi, grupuri mici, sau în grupul mare, dacă doresc.

Variaţii

Fiecare participant poate să aleagă o zeiţă căreia să-i facă portretul. Ea ar putea să se prezinte grupului în orice modalitate. Ea ar putea să folosească scaunul gol care să o reprezinte pe ea însăşi şi să se prezinte grupului din rolul zeiţei, stând în spatele scaunului şi vorbind despre cum relaţionează ea cu „persoana” de pe scaun. Apoi rolurile pot fi inversate.

PSIHODRAMA PĂRINTELUI

Obiective:

Înţelegerea vieţii părinţilor şi împăcarea emoţională prin jucarea viaţii acestora.

Intrarea în contact cu caracteristicile intergeneraţionale transmise şi interiorizate de la părinte la copil.

Paşi

Rugaţi participanţii să invite grupul să-şi împărtăşească sentimentele despre viaţa părinţilor lor, alegând ceva pe care ei îl consideră mai ales dureros. Rugaţii să conştientizeze cum se simt ca fiind treburile neterminate ale părinţilor, şi să identifice nişte părţi ale acestor treburi neterminate care i-au afectat în mod deosebit – fie pentru că poartă cu ei o durere a părinţilor, fie pentru că au interiorizat un aspect al caracterului părinţilor. Puteţi să folosiţi exerciţiul Introiecţia Parentală ca încălzire.

Rugaţi participanţii să invite un membru al grupului care se simte pregătit să aleagă pe cineva care să-l joace pe el însuşi (sau să folosească scaunul gol), în timp ce el are rolul părintelui. Apoi să aleagă alte persoane care ar putea să facă parte din scenă.

Spuneţi-i protagonistului să treacă la acţiune cu psihodrama părintelui, inversând rolurile când este indicat.

Protagonistul ar trebui să termine scena oricând aceasta pare încheiată. Puteţi oferi protagonistului oportunitatea să dea, în calitate de părinte, ceea ce el şi-ar fi dorit să fi primit şi să aibă un moment de experienţă corectoare. Inversarea rolurilor poate fi folositoare.

Acordaţi suficient timp pentru împărtăşire.

Comentarii

Psihodrama părintelui oferă oportunitatea de a experimenta cum anume a simţit părintele viaţa. Există mari posibilităţi pentru înţelegerea părintelui, iertare şi eliberarea de patologie. Poate fi foarte vindecător să joci introiecţia parentală pe scenă mai degrabă decât în viaţă. Jucând aspecte ale părintelui ajută de asemenea clientul in procesul individuării/ separării. Acelaşi proces poate fi urmat faţă de un bunic sau orine care a avut un impact semnificativ în viaţa clientului.

ISTORIA PERSONALĂ A NUMELUI

Obiective:

Să învăţăm despre o persoană din istoria numelui ei.

Să împărtăşim informaţii personale.

Paşi

Invitaţi membrii grupului să se prezinte pe nume şi să dea informaţii legate de numele lor. Aceasta poate include informaţii despre cum a fost ales, originea lui etnică,

dacă l-au schimbat sau au avut porecle, dacă le place sau nu, cum le place să fie pronunţat, orice povestire relevantă etc..

Liderul grupului sau membrii grupului pot pune câteva întrebări relevante pentru a adânci exerciţiul.

Alocaţi timp pentru fiecare persoană care vrea să-şi exploreze numele.

Variaţii

Acest exerciţiu produce mult material personal pentru că foarte multe informaţii, istorie şi sentimente pot fi conţinute intr-un nume. Este o bună încălzire ce conduce la o scenă psihodramatică mai adâncă legat de orice apare in timpul exerciţiului. Participanţii pot alege pe cineva să-i joace pe ei înşişi folosind poreclele din copilărie, un nume pe care nu l-au plăcut sau orice pentru care sunt pregătiţi.

ISTORIA NUMELUI SCRIS

Obiective:

A cunoaşte interiorul cuiva prin istoria numelui său.

Să împărtăşim informaţii personale cu grupul şi să pregătim grupul pentru acţiune.

Paşi

Folosiţi o tablă mare de scris.

Invitaţi participanţii să meargă pe rând să-şi scrie numele pe tablă. Ei trebuie să-şi scrie numele în formele lungi şi scurte, în stilurile diferite pe care le-au folosit de-a lungul timpului şi să includă schimbările de nume. Vor avea mai multe versiuni din copilărie până în prezent – şi pot să împărtăşească amintiri şi sentimente pe măsură ce-l scriu pe fiecare.

Ca lider al grupului, puneţi participanţilor întrebări sau permiteţi membrilor să pună întrebări ce par relevante sau potrivite pentru adâncirea şi înţelegerea fiecărui participant.

Mulţumiţi participanţilor şi permiteţi-le să se aşeze.

Să se împărtăşească în grup ceea ce a ieşit la suprafaţă în timpul exerciţiului.

Variaţii

Numele trec prin multe schimbări, iar acele schimbări vor ieşi la suprafaţă în acest exerciţiu. Este surprinzător cât de provocatoare este această încălzire. Întrebările pe care le puneţi participanţilor pot fi foarte puternice dacă sunteţi atenţi la procesul lor. Participantul le va asculta în profunzime pentru că el se află pe scenă în timp ce face acest exerciţiu.

COPILUL PSIHODRAMATIC

Obiective:

Să se înţeleagă cum ar fi un copil ideal astfel încât persoana să-l diferenîieze ce propriul copil.

A se elibera de copilul idealizat şi a-i face loc celui real.

Paşi

Asiguraţi-vă ca participanţii să aibă hârtie şi creion.

Rugaţi participanţii să închidă ochii şi să intre în contact cu fanteziile lor despre copilul ideal, să-l privească pe copil din fiecare unghi, să-l miroasă, să-l atingă şi să asculte sunetele pe care le face.

Rugaţi participanţii să descrie şi/ sau să deseneze acest copil-fantezie cu cât mai multe detalii posibile pe o foaie de hârtie, şi să scrie fraze prin care să-i descrie personalitatea şi cine sau ce ar putea copilul să devină.

Rugaţi participanţii să scrie propozitii scurte prin care să descrie ceea ce le-ar plăcea să facă cu acest copil ideal.

Apoi, împreună cu una sau două persoane sau cu grupul, rugaţi participanţii să prezinte copilul ideal în întregime, ca şi când ar fi real, descriindu-l pe el şi lucrurile pe care le fac împreună şi vorbind despre ceea ce înseamnă acesta pentru ei.

Pentru a psihodramatiza copilul, folosiţi un scaun gol sau pe cineva care să-l interpreteze.

Poate fi folosită tehnica interviului. După ce sesiunea s-a încheiat, oferiţi timp pentru a încuraja înţelegerea mai bună a prezentului protagonistului şi al altor persoane.

Comentarii

Unii părinţi au multe idealuri pe care vor ca, copiii lor să le îndeplinească şi care îi împiedică să vadă şi să accepte copilul aşa cum este el. Crearea copilului psihodramatic poate identifica şi îndepărta o parte din acest ideal pentru ca părinţii să poată relaţiona cu copilul real. Persoanele care nu au copii pot avea ocazia să lucreze cu fanteziile lor şi să caute alte modalităţi prin care să aibă copii-surogat în viaţa lor. Prin acest exerciţiu, cei care au pierdut un copil sau care nu pot avea copii, pot avea acel lucru după care tânjesc astfel încât să se elibereze şi să trăiască durerea pierderii. Puteţi întreba dacă copilul ideal are un nume şi care este acesta, crescând posibilitatea participanţilor să nu le ceară copiilor existenţi, sosiilor sau altora să umple golul rămas.

Acest exerciţiu poate fi adaptat pentru un copil aflat la orice nivel al dezvoltării, de la copilărie până la stadiul de adult. Poate să se inverseze rolurile: clienta să joace unul sau pe ambii părinţi, să creeze copilul ideal care ea-şi imaginează că părinţii ei şi-ar fi

dorit ca ea să fie şi să aleagă pe cineva care să joace copilul, sau să joace ea însăşi copilul.

RUDA (FRATELE SAU SORA) PSIHODRAMATICĂ

Obiective:

De a permite oamenilor de a avea fantezia rudei pe care şi-ar fi dorit să o aibă.

De a permite oamenilor să se elibereze de această fantezie şi să accepte persoana reală, cu limitele sale.

Paşi

Asiguraţi-vă ca participanţii să aibă hârtie şi creion.

Rugaţi participanţii să închidă ochii şi să-şi imagineze o rudă pe care şi-ar fi dorit să o aibă.

Rugaţi participanţii să deseneze sau să scrie despre aceste rude foarte detaliat. Sunt mai mari ca vârstă sau mai tineri? Cum arată? Ce fel de personalitate au? La ce se pricep? Ce cred alţi oameni despre ei?

Rugaţi participanţii să descrie în fraze care este relaţia dintre ei înşişi şi aceste rude, despre ce discută şi ce le place să facă împreună. Rugaţi participanţii să vorbească despre ce înseamnă aceste rude pentru ei în contextul familiei.

Alocaţi timp pentru împărtăşirea materialului scris cu câte o persoană sau cu grupul, sau psihodramatizaţi-l punând ruda într-un scaun gol sau rugând pe cineva să joace rolul rudei. Încurajaţi clienţii să-i vorbească rudei despre orice aleg ei şi apoi să inverseze rolurile şi să se adreseze ca ruda spre ei.

Într-o terapie individuală, permiteţi-i clientului să-şi împărtăşească sentimentele despre cum a trăit această dramă şi ce a însemnat pentru el. Apoi puteţi explora împreună asociaţiile, dacă doriţi.

În grup, permiteţi membrilor să împărtăşească cum au rezonat privind drama, şi permiteţi eurilor auxiliare să iasă din rol.

Comentarii

Copii îşi doresc deseori un frate mai compatibil. Ei pot să manifeste această dorinţă respingându-şi fratele real sau, în calitate de părinţi, cerându-le copiilor lor să joace aceste roluri neîmplinite. Ducând dorinţa inconştientă mai departe şi raportându-se direct la ea, ea poate fi îndepărtată sau poate fi schimbat obiectul relaţiei. Clienţii pot vedea apoi că pot alege rude-surogat în viaţa lor. Exerciţiul poate permite să iasă la suprafaţă durerea unei relaţii cu fratele mai puţin satisfăcătoare. Deşi se acordă multă atenţie îmbunătăţirii relaţiilor parentale, impactul relaţiei cu fratele trece deseori neexaminat.

În căminele disfuncţionale, unde copii sunt transformaţi în părinţi, relaţiile cu fraţii pot fi foarte puternice. Acest exerciţiu poate fi o încălzire pentru a pune în scenă alte

psihodrame legate de controverse ale fraţilor. În astfel de cazuri, vinietele pot fi structurate astfel încât protagonistul să poată vorbi cu ruda sau rudele cărora doreşte să li se adreseze.

Exerciţiul „Psihodrama părinţilor” poate fi adaptat pentru „Psihodrama rudelor”. Cineva poate face o psihodrama, o vinietă sau pur şi simplu poate prelua rolul rudei. Instruiţi participanţii să empatizeze cu ruda, să adopte opstura şi atitudinea ei, apoi să vorbească precum ea într-un solilocviu, interviu sau cu alţi membrii din grup. Câteodată este mai uşor să intri în rolul unei persoane semnificative decât să pui în scenă o dramă. Poate fi mai puţin ameninţător şi poate permite o intrare mai lină în spaţiul psihologic decât o punere în scenă mai formală. Când faceţi aceste puneri în scenă, asiguraţi timp suficient pentru împărtăşire şi pentru ieşirea din roluri.

7

Jocurile suferinţei şi doliului

Dl. Webb (în afara scenei)

Unde este fata mea? Unde este fata mea sărbătorită?

Emily (strigând Managerului Scenei):

Nu pot. Nu pot să continui. Merge atât de repede. Nu avem timp să ne privim unul pe celălalt. (Cade plângând în hohote. Luminile se diminuează în partea stângă a scenei. Dl. Webb dispare.) *Nu mi-am dat seama. Toate acestea se întâmplau, iar noi nu am observat niciodată. Du-mă înapoi – sus pe deal – la mormântul meu. Dar mai întâi: Aşteaptă! O ultimă privire. Adio, adio lume, adio, adio colţuri de dumbravă...Mamă şi Tată. Adio ceasurilor care ticăie...şi florilor soarelui ale Mamei. Şi mâncării şi cafelei. Şi rochiilor proaspăt călcate şi băilor fierbinţi...şi dormitului şi trezitului. O, pământ, eşti prea minunat pentru ca cineva să-şi dea seama.* (Priveşte spre Managerul Scenei şi întreabă brusc, printre lacrimi): *Există vreo fiinţă umană care să-şi dea seama de viaţă în timp ce o trăieşte? – în fiecare minut?*

Managerul scenei*: Nu,* (pauză). *Sfinţii şi poeţii, poate că ei – în parte.*

Thornton Wilder, Our Town

În Vest, şi mai ales în Statele Unite, am îndepărtat sistematic modalităţile noastre culturale de a jeli pierderile semnificative. Ritualurile prin care ne arătam intensitatea şi profunzimea pierderii au fost transformate în moduri de a face faţă evenimentului, mai degrabă decât exprimarea sentimentelor legate de acesta. Cel mai evident exemplu sunt funeraliile. Şi prin felul în care sunt conduse, şi prin conţinutul psihologic şi emoţional al evenimentului, ceremoniile funerare tind să fie rezervate şi să încurajeze puţină jale făţişă. Cumva am ajuns, ca şi cultură, să ne simţim compromişi de expresia sentimentelor foarte dureroase.

Unde se duce toată acea suferinţă? Nu cu mult timp în urmă, a purta negru şi astfel a observa o perioadă de doliu a servit ca o modalitate de a semnala lumii că lucrurile nu mai erau ca de obicei. Permitea celor în doliu permisiunea şi spaţiul să sufere şi să ceară şi să primească un fel special de suport. După ce anul doliului trecea, exista altă ceremonie simbolizând întoarcerea la viaţa normală.

Când nu jelim în întregime o pierdere mare, condamnăm inconştientul să păstreze durerea şi pierderea undeva în interior. Pentru tot restul vieţii noastre, de fiecare dată când întâlnim o experienţă intimă care ameninţă, datorită profunzimii ei, să scoată la nivel conştient acea rană, va trebui să ne îndepărtăm. Ne îndepărtăm de noi înşine, de relaţie, de potenţialul nostru de a iubi şi de a trăi. Nu putem să ne reîntoarcem la acea

sursă de durere, nu pentru că aceasta doare prea tare, ci pentru că nu ne-am lăsat să suferim suficient. Dacă nu jelim, pierzând pe cineva pe care-l iubim – fie prin moarte, divorţ sau boală – aceasta devine o pierdere de sine.

Inevitabilul plecării înseamnă pierdere. Prin moarte experimentăm ultima pierdere a unei persoane. În divorţ este o pierdere profundă a familiei originare. În dependenţă este o pierdere fizică şi spirituală a unei persoane şi înlocuirea ei înfricoşătoare cu cineva pe care nu-l recunoaştem. Există pierderi ale stadiilor vieţii: pierderea copilăriei în adolescenţă, criza vârstei de mijloc care ne scoate la lumină faptul că suntem muritori, sindromul „cuibului gol" atunci când copii pleacă şi încep vieţi separate, pierderea muncii la ieşirea la pensie.

Ritualurile care ne ajută să facem faţă pierderii şi tranziţiei sunt în mod inerent psihodramatice – vizibila manifestare a variatelor componente ale pierderii într-o manieră civilizată. Cele mai multe culturi, de-a lungul timpului, au elaborat astfel de rituri de trecere ca modalităţi de a ajuta oamenii să treacă prin viaţă de la naştere până la moarte. Psihodrama ne poate ajuta să creăm propriile noastre rituri de trecere pentru că oferă calea de a ne întoarce în timp în viaţa noastră şi a jeli în mod activ orice pierdere cu care avem nevoie să ne confruntăm şi a întării tranziţiile.

Procesul doliului este prin el însuşi o cedare în faţa tragediei – în faţa profunzimii pierderii, a durerii extinse la maxim. Numai după ce trecem prin ceea ce se simte ca un fel de moarte personală, ne putem întoarce cu adevărat la viaţă. Dacă vom experimenta numai o parte a pierderii, atunci o parte din noi înşine rămâne blocată în tăcerea îngheţată a tristeţii ne-simţite care ne va lăsa închişi. Vom fi mai puţin vii în noi înşine şi în viaţa de zi cu zi.

Nevoia de a suferi este la fel de veche ca umanitatea. Suferinţa, experimentată total şi curat, ne permite să ne continuăm viaţa, să trecem prin toate stadiile furiei, tristeţii, justificării şi renunţării. Ea creează spaţiu pentru ca o nouă viaţă să ia naştere din dărâmăturile trecutului, şi ca o nouă persoană să se nască din cea veche. In doliu ajungem la ceea ce este caracteristic sufletului nostru – murim de o moarte emoţională si suntem resuscitaţi. Suferinţa adâncă ne permite să ne integrăm pierderea pentru că nimic din ceea ce am iubit cu adevărat nu se pierde complet pentru noi. Când refuzăm să suferim, scoatem pierderea din conştiinţă; amorţiţi, nu putem avea acces nici la sentimentele bune, nici la cele rele legate de pierdere sau de persoană. Când simţim toate sentimentele pe care le avem, suntem capabili să alegem ce să păstrăm viu în memorie, către ce să continuăm să privim şi cu care să simţim că ne hrănim.

Suferinţa are o serie de funcţii importante:

1. Suferinţa eliberează durerea din jurul unui eveniment sau situaţie, ca să nu mai fie reţinută in interiorul psihicului, al eului emoţional sau fizic.

2. Suferinţa permite rănii să se vindece. Dacă nu suferim, construim ziduri în jurul rănii pentru care nu am suferit, pentru a o proteja. O rană doare atunci când nu este vindecată. Este sensibilă la atingere; de aceea respingem orice experienţă care ar putea să o atingă, să o preseze sau să producă durere.

3. Experimentarea durerii profunde a suferinţei ne ajută să nu respingem experienţele profunde atunci când vor apărea din nou în viaţa noastră. Reducem teama de a nu fi capabili să facem faţă eventualei suferinţe ce ar putea fi asociată cu sentimentele profunde şi cu ataşamenul.

4. Suferinţa este necesară pentru a elibera furia de a te simţi neajutorat şi de a pierde controlul sau de a pierde ceva sau pe cineva important, furie ce apare în acest proces şi a cărei eliberare face posibilă asumarea riscului de a iubi sau de a te ataşa în viaţă din nou de cineva.

Dacă nu putem jeli, atunci:

Vom rămâne blocaţi în furie şi durere.

Nu vom putea intra în relaţii noi, pentru că încă suntem prinşi în relaţii active cu persoane sau situaţii care nu mai sunt prezente.

Vom proiecta suferinţa netrăită şi nerezolvată asupra oricărei situaţii, plasând aceste sentimente acolo unde nu-şi au locul.

Vom pierde o parte din istoria noastră personală o dată cu persoana sau situaţia pentru care nu ne-am permis să suferim – o parte din noi moare o dată cu ea.

Inconştient ne vom teme de pierderea următoarei noastre relaţii similare – astfel încât orice relaţie importantă poate deveni anxiogenă.

Surprinzător de multe evenimente din viaţa noastră trec fără să ne permitem să suferim pentru ele, în încercarea noastră zadarnică de "a merge mai departe" sau de "a nu ne mai plânge singuri de milă". Unele dintre acestea sunt:

Divorţul, pentru soţi, copii şi familie ca unitate

Schimbările de viaţă

Pierderea slujbei, a tinereţii, plecarea copiilor de acasă, pensionarea

Disfuncţii acasă, pierderea vieţii de familie

O copilărie pierdută, pierderea securităţii, abandonare constantă, pierderea părinţilor capabili să se comporte ca nişte părinţi

Uneori avem senzaţia că nu avem dreptul să jelim pierderea unei persoane tulburate – un părinte, soţ, copil sau iubit care este dependent de alcool, bolnav mental sau abuziv – pentru că "ne este mai bine fără ei". Dar relaţiile dureroase şi complicate pot fi foarte dificil de pierdut sau de renunţat la ele, deoarece de ele se leagă multe probleme nerezolvate. Continuăm mereu să căutăm ceea ce nu am obţinut niciodată, încercând să

ne simţim împliniţi interior. Atunci când putem rezolva problemele nerezolvate într-un mod terapeutic, putem elibera suferinţa şi declanşa procesul de jelire.

Oamenii crescuţi în familii cu probleme au mult de suferit. Adesea poartă în ei durere adâncă pentru familiile pe care nu le-au avut niciodată, pentru părinţii care nu au fost capabili să le fie părinţi, pentru fraţii cu care nu au putut relaţiona sau care au devenit mult prea importanţi fiind tot ceea ce aveau, sau pentru fraţi care, din disperare, au devenit părinţi în locul părinţilor lor. Procesul recuperării presupune angajarea în ciclul suferinţei şi al jelirii, pentru a putea lăsa trecutul în urmă şi a putea a începe o viaţă nouă, cu un nou început.

Exerciţiile următoare ajută oamenii să facă faţă mai multor tipuri de suferinţe şi pierderi. Citiţi obiectivele fiecărui exerciţiu şi folosiţi jocurile specifice fiecărei probleme cu care se confruntă clientul.

IMAGERIE CONTROLATĂ PENTRU PIERDERE

Obiective:

Detectarea problemelor din trecut, identificarea mesajelor primite şi a modului cum cineva a fost învăţat să facă faţă pierderii.

Observarea modului cum pierderile din trecut pot afecta pierderile actuale.

Paşi

1. Spuneţi: "Găsiţi o poziţie comfortabilă şi permiteţi-vă să vă relaxaţi. Detaşaţi-vă de orice alte griji şi concentraţi-vă atenţia asupra acestei camere. Apoi asupra respiraţiei. Inspiraţi şi expiraţi uşor şi complet şi permiteţi-vă să vă relaxaţi. Staţi drept, Nu ţineţi picioarele încrucişate (dacă oamenii stau pe scaune); aşezaţi-vă mâinile pe genunchi cu palmele în sus, respiraţi adânc, reţineţi aerul şi expiraţi uşor, ca şi cum aţi sufla printr-un pai. Observaţi zonele tensionate şi inspiraţi spre ele, permiţându-le să se relaxeze."

2. Continuaţi : " Permiteţi-vă să vă amintiţi o pierdere, poate prima pe care o mai ţineţi minte – când s-a întâmplat, unde vă aflaţi, ce s-a întâmplat, ce vi s-a spus să faceţi, ce aţi învăţat despre suferinţă şi pierdere."

3. Continuaţi: "ce v-a învăţat această experienţă şi alte experienţe despre pierdere şi cum înţelegeţi astăzi lecţiile pe care le-aţi învăţat? Atunci când vă simţiţi pregătit, puteţi deschid ochii."

4. Împărtăşiţi ceea ce aţi aflat în diade şi/sau în cadrul grupului.

Variaţii

Exerciţiul este o încălzire naturală pentru acţiune. Puteţi dori să aşezaţi un scaun gol în centrul grupului. Oricine are ceva de spus cuiva poate folosi scaunul pentru a

reprezenta acea persoană, sau poate alege pe cineva pentru a juca rolul persoanei sau al persoanelor implicate.

SPECTROGRAMA SUFERINŢEI

Obiective:

Conştientizarea materialului inconştient.

Oferirea unei metode de acţiune sociometrică (vezi Capitolul 3, Sociometria: Cum funcţionează Psihodrama)

Paşi

1. Desenaţi o linie imaginară care să împartă camera prin mijlocul ei şi arătaţi membrilor grupului unde se află aceasta.

2. Explicaţi-le participanţilor că fiecare capăt al camerei reprezintă o extremitate şi că punctul de intersecţie reprezintă locul central: de exemplu, cald/rece, comfortabil/incomfortabil, foarte mult/foarte puţin, bine/rău.

3. Acum puneţi o serie de întrebări specifice pentru subiectul particular şi rugaţi participanţii să se localizeze pe ei înşişi pe orice punct al liniei continue (De exemplu, dacă un capăt al camerei reprezintă foarte bine, iar celălalt foarte rău, iar mijlocul liniei, neutru, iar întrebarea este "Cum vă simţiţi în legătură cu viaţa voastră profesională?", participanţii se vor duce în acel loc din cameră unde se situează cel mai bine sentimentele lor în legătură cu situaţia profesională, viaţa de familie sau orice alt subiect).

4. Permiteţi-le să împărtăşească sentimentele spontane care apar în timpul exerciţiului, fie unul cu altul, fie întregului grup.

Variaţii

În lucrul cu suferinţa, un capăt al camerei poate reprezenta foarte multă suferinţă, iar celălalt foarte puţină. Puteţi întreba: "Cât de multă suferinţă există în viaţa voastră în acest moment?" "Care este nivelul vostru de pierdere?" "Cât de supăraţi vă simţiţi?" "Cât de obosiţi?" "Cât de dezbinaţi?" "Cât de mult vă temeţi în legătură cu viitorul?" "Cât vă tulbură viitorul?"

A SPUNE LA REVEDERE

Obiective

A-şi lua la revedere complet de la cineva care a părăsit viaţa cuiva.

A elibera acea persoană şi a-şi continua viaţa.

Paşi

1. Permiteţi-i protagonistei să povestească despre persoana căreia vrea să-i spună la revedere.
2. Permiteţi-i să aleagă o persoană sau un scaun gol care să reprezinte persoana respectivă.
3. Rugaţi-o să pregătească scena.
4. Încurajaţi-o să fie specifică – să-şi ia la revedere detaliat de la tot ceea ce îi va fi dor.
5. Dacă pare adecvat sau util, permiteţi-i să spună şi lucrurile de care nu îi va fi dor.
6. Protagonista poate face inversiune de rol cu persoana respectivă oricând este nevoie
7. Protagonista poate cere ceva ce ar dori să aibă de la persoana respectivă, sub forma unui cuvânt, gest sau obiect.
8. Protagonista poate dori de asemenea să ofere ceva persoanei respective.

Protagonista poate să încheie procesul prin care îşi ia la revedere oricum doreşte.

Alocaţi suficient timp pentru a împărtăşi grupului.

Variaţii

Aranjarea scenei poate fi foarte personală. Protagonistul poate dori să fie în orice fel de cadru, real sau imaginar. Cadrul poate fi o înmormântare, patul morţii, o scenă dintr-un parc, un câmp cu flori – oriunde doreşte protagonistul. Este important să se spună complet la revedere oricând este mai potrivit. Dacă viaţa nu i-a oferit protagonistului ocazia să spună la revedere şi să încheie relaţia, psihodrama poate face ca acest lucru să se întâmple; se poate spune la revedere şi într-un cadru de unul la unul, folosindu-se un scaun gol.

PIERDERILE DE FAMILIE

Obiective:

A lua contact cu ceea ce a pierdut familia ca întreg.

A identifica pierderile, pentru a putea fi rezolvate.

Paşi

1. Rugaţi participanţii să-şi procure creion şi hârtie.
2. Spuneţi: "Permiteţi-vă să vă gândiţi la familia voastră şi să trăiţi acele sentimente care vă apar în jurul momentelor fericite, al ce lor triste, al celor sigure, al celor nesigure şi aşa mai departe."
3. Continuaţi: "Pe hârtie, lăsaţi să vorbească vocea voastră interioară, sau poate vocea copilului interior. Scrieţi în cuvinte separate sau în propoziţii o listă a pierderilor.

4. Continuaţi: "Împreună cu pierderile, puteţi alege să scrieţi şi ceea ce acea persoană din voi, sau voi aşa cum sunteţi azi aţi fi dorit să fie diferit."

5. Atunci când au terminat, participanţii îşi pot împărtăşi listele.

6. Dacă vă aflaţi într-un grup, puteţi structura o psihodramă în jurul oricăreia dintre situaţiile care a reieşit, cu un protagonist, copilul interior al protagonistului şi/sau membrii relevanţi ai familiei.

7. Protagoniştii trebuie să-şi împărtăşească şi să-şi proceseze toate sentimentele împreună cu grupul sau cu terapeutul.

Variaţii

Dacă vă aflaţi într-un grup mare şi nu doriţi să structuraţi o psihodramă, participanţii se pot separa în perechi sau în grupuri de câte trei sau patru pentru a-şi împărtăşi sentimentele, pentru ca apoi să continue să şi le împărtăşească la nivelul grupului mare.

Dacă folosiţi acest exerciţiu în terapia individuală, procesaţi toate sentimentele împreună cu clientul. Puteţi de asemenea să pregătiţi scaune goale care să reprezinte persoane cărora să le vorbiţi.

Acest exerciţiu se poate face cu creion şi hârtie, ca o imagerie controlată spre acţiunea psihodramatică.

POVERILE PERSONALE

Obiective:

1. A aduce la suprafaţă ceea ce s-a pierdut din punct de vedere personal în urma trăirii cu o disfuncţionalitate.

A experimenta sentimentul pierderii în prezent, pentru a putea să-l depăşim.

Paşi

Cereţi participanţilor să găsească hârtie şi creion.

Cereţi participanţilor să se localizeze pe ei înşişi pe hârtie, reprezentându-se fie printr-un simbol, o linie sau un desen.

În jurul desenului, oriunde doresc, participanţii trebuie să descrie prin cuvinte sau propoziţii poverile pe care le-au simţit în timp ce creşteau. Le pot reprezenta oricum doresc.

În această etapă, participanţii îşi pot împărtăşi notiţele cu terapeutul, cu grupul sau poate fi structurată o psihodramă folosind persoane pentru a reprezenta poverile, se poate vorbi, sau se poate face inversiune de rol cu ele.

Alocaţi suficient timp pentru împărtăşirea şi procesarea sentimentelor la nivelul grupului.

Variaţii

Într-un grup mare, dacă nu utilizaţi psihodrama, participanţii se pot separa în perechi sau grupuri de câte trei sau patru pentru a-şi împărtăşi sentimentele, pentru ca apoi să continue împărtăşirea la nivelul grupului mare. În terapia individuală, puteţi reprezenta poverile prin scaune goale. Protagonistul li se poate adresa direct, ca şi cum ar fi reale şi poate vorbi cu poverile. Îi puteţi cere clientului să facă inversiune de rol sau să vorbească din punctul de vedere al poverii. Puteţi utiliza tehnica interviului pentru a solicita mai multe informaţii. Apoi trebuie să procesaţi sentimentele care apar în urma acestei monodrame. Povara poate fi reprezentată şi cu ajutorul unui obiect, cum ar fi o pernă.

AVORTUL

Obiective:

A face faţă suferinţei emoţionale ce însoţeşte un avort.

A interacţiona cu şi a-şi lua la revedere de la copilul nenăscut.

Paşi

1. Rugaţi protagonistul să aleagă pe cineva care să joace rolul copilului, să folosească un obiect sau un scaun gol.

2. Permiteţi-i protagonistului să îmbrăţişeze, să plângă, să vorbească, sau cu alte cuvinte, să interacţioneze cu copilul.

Permiteţi-i protagonistului să facă inversiune de rol cu copilul.

Permiteţi-i protagonistului să împărtăşească speranţele şi visurile pe care le avea în legătură cu copilul – tot ceea ce nu va fi niciodată, atât din punctul de vedere al mamei, cât şi, dacă doreşte, din punctul de vedere al copilului (în inversiune de rol).

Rugaţi protagonistul să încheie scena aşa cum doreşte.

Variaţii

Deseori, mama are un nume pentru copilul nenăscut. Rugaţi protagonistul să folosească acest nume în psihodramă, dacă doreşte, iar copilul poate folosi apelativul Mamă. Adesea, mama va cere iertare copilului, sau îşi va acorda această iertare din poziţia de inversiune de rol, dacă acestui avort i se asociază sentimente de vinovăţie. Acest exerciţiu se poate folosi în acelaşi mod şi cu taţii. În orice caz, soţia sau oricine altcineva doreşte protagonistul poate fi reprezentată în psihodramă.

SEPARAREA BOLII DE PERSOANĂ

Obiective:

A separa boala de persoană

A permite iubirii pentru persoana recuperată să devină mai puţin ameninţătoare.

Paşi

Cereţi protagonistului să aleagă două persoane sau să folosească două scaune goale, unul pentru a reprezenta boala, iar celălalt pentru a reprezenta persoana bolnavă.

Permiteţi-i protagonistului sa-şi exprime toate sentimentele atunci când vorbeşte cu fiecare scaun.

Permiteţi-i protagonistului să facă inversiune de rol cu ambele scaune şi să vorbească în timp ce joacă ambele roluri. Inversiunea de rol poate fi utilizată de oricâte ori este nevoie.

Protagonistul poate încheia scena aşa cum doreşte.

Alocaţi suficient timp pentru a împărtăşi în grup.

Variaţii

Separarea bolii de persoană poate fi clarificatoare sub mai multe aspecte. Oamenii ce pun în scenă o psihodramă legată de un părinte alcoolic pot simţi nevoia să exprime furie şi supărare faţă de acesta într-o manieră neameninţătoare. Protagoniştii pot avea nevoie să-şi ia la revedere de la un părinte "mort" – fie pentru a-şi putea continua relaţia cu părintele ca o persoană mai sănătoasă, fie pentru a intra în legătură cu părintele pe care l-au iubit şi pentru a se simţi bine cu acea parte a părintelui pe care o poartă în ei înşişi. Jucarea rolului bolii în inversiune de rol poate oferi un vehicul de exteriorizare a introiecţiei bolii şi ajuta protagonistul să se separe de ea; tehnica interviului poate fi utilă acum pentru a aduce la suprafaţă complet în acţiune, introiecţia bolii. Este important să avem în vedere faptul că acest exerciţiu poate încuraja separarea psihologică sau perceperea unei persoane ca în totalitate bună sau în totalitate rea. Scopul ultim al acestui exerciţiu este acela de a ajuta clientul să integreze să-şi integreze introiecţiile parentale aparent diverse pe care le poartă în interiorul lui. Procesarea cu acest gând în minte ajută integrarea.

Câtă suferinţă există în viaţa voastră acum?…. Aceasta şi imageria controlată pentru pierdere sunt adaptări dezvoltate de Ronny Halpren, M.S.W., Bereavement coordinator pentru Spitalul de boli nervoase Carbini din New York

8
Jocurile parentale

Sentimentul de a fi valoros –
"Sunt o persoană valoroasă" – este esenţial
pentru sănătatea mentală şi reprezintă piatra de temelie
a autodisciplinei. Este un produs direct
al dragostei parentale. O astfel de
convingere trebuie câştigată în copilărie;
ea este extrem de dificil de câştigat
în viaţa adultă. Pe de altă parte, atunci când
copiii au învăţat datorită iubirii
părinţilor să se simtă valoroşi,
este aproape imposibil ca
vicisitudinile vieţii adulte
să distrugă acest sentiment.
Sentimentul propriei valori
este piatra de temelie a autodisciplinei
deoarece atunci atunci când cineva consideră pe cineva
valoros, va avea grijă de acesta
prin toate modalităţile necesare.
- M. Scott Peck, *Drumul mai puţin umblat*

În timp ce suntem părinţi, ni se oferă continuu ocazia să ne revedem propria copilărie. Preocupările plăcute ale tinereţii, uimirea, emoţia şi fascinaţia faţă de o lume magică şi interesantă care ni se prezintă altfel în fiecare zi îi sunt accesibile părintelui prin ochii copilului. Ca părinţi, reexperimentăm minunăţia propriei noastre călătorii spre viaţa adultă, ca ghizi ai copiilor noştri. . Simţim că ni se redeşteaptă în suflet ceva ce credeam că a adormit. Găsim un nou înţeles al vieţii, înţeles pe care îl uitasem, iar dacă suntem conectaţi cu această experienţă avem şansa unei renaşteri aduse de naşterea propriilor noştri copii.

O dată cu renaşterea minunăţiei poate să apară şi renaşterea terorii. Deoarece copilul din noi este cel care renaşte, ci nu o parte abstractă din noi, toate problemele nerezolvate, nevoile neîmplinite, visurile nerealizate renasc de asemenea. Ne putem găsi într-un soi de durere indefinită, încercând să ne regăsim sinele necunoscut, dar fiindu-ne teamă să ne apropiem prea tare de el.

Relaţia părinte-copil este una dintre cele mai profund intime experienţe din viaţă. Datorită moştenirii genetice de caracteristici la toate nivelurile, psihice şi emoţionale, trăim senzaţia tulburătoare că ne-am uita într-o oglindă, prin ceea ce vedem în

altcineva. . Orice din copil ce ne aminteşte de părţi din noi înşine pe care le iubim ne va da senzaţia minunată de a fi "dublaţi" aici, pe pământ. În ceea ce priveşte acele părţi din copii noştri care ne amintesc de părţi din noi înşine pe care le urâm, le putem nega, sau le putem proiecta în copii noştri şi nega în noi înşine. C.G. Jung spunea: "Cele mai periculoase lucruri pentru copii sunt vieţile netrăite ale părinţilor lor." Şi într-adevăr, putem invidia sau respinge acele părţi ale copiilor noştri care ne amintesc de ceea ce nu am fost niciodată – "vieţile noastre netrăite" – făcându-ne copii să simtă că, fiind ceea ce sunt, nu ne sunt nouă pe plac, sau le putem cere să trăiască vieţile pe care noi nu le-am trăit, pentru a ne împlini visurile şi fanteziile noastre. Numai atunci când devenim conştienţi de această dinamică a noastră, vom fi capabili să le permitem copiilor noştri să devină ei înşişi, cu binecuvântarea şi suportul nostru pentru descoperirea propriilor lor interese.

Sarcina parentală este aceea de a te mişca dinspre interior spre exterior. A te purta ca un dublu "suficient de bun" în primii ani de viaţă, astfel încât copii să se simtă înţeleşi şi iubiţi. Apoi, de a fi o "oglindă" empatică şi suportivă, astfel încât copii să înveţe să se vadă pe ei înşişi aşa cum îi văd ceilalţi, şi să poată încerca să se adapteze şi să îşi găsească locul propriu în lume. Apoi urmează etapa "eului auxiliar", în care copiii învaţă să se accepte pe ei înşişi ca persoană între alte persoane – astfel încât devin centru doar al propriului lor univers. Există un infinit de "co-centre" cu care vor trebui să înveţe să trăiască şi să relaţioneze. Apoi urmează etapa "exersării rolurilor", în care copiii învaţă empatia faţă de ceilalţi. Ajung să înţeleagă nu doar că lumea conţine şi alţi oameni, ci şi faptul că au propriile lor vieţi interioare şi puncte de vedere, unice pentru ei, şi că văd lumea prin proprii lor ochi.

Casele în care există dependenţă şi disfuncţionalităţi nu îi oferă copilului o parcurgere facilă a acestor etape, deoarece principiile după care este organizată familia nu sunt consistente: familia nu are un "eu central" solid. Copiii îşi formează idea de eu pornind de la ceea ce experimentează în familie, iar dacă familia, mariajul şi părinţii ca indivizi nu reprezintă euri coerente, devine dificil pentru copil interiorizarea Unei idei securizante de eu: părinţii care se află în căutarea propriului eu produc adesea copii în căutarea unui eu. Pentru a face posibilă individualizarea sau autodefinirea copiilor, atât familia cât şi copiii au nevoie de un eu. Familia are nevoie de un eu pentru a putea suporta durerea separării copiilor de ea, iar copiii au nevoie de un eu pe care să-l poarte în interiorul lor în propriile lor vieţi. Familia care nu are un eu propriu, nu va permite separarea şi individualizarea; mai degrabă va privi separarea ca pe o ameninţare la adresa propriei sale supravieţuiri şi va încerca să o saboteze.

Copiii care încearcă să se separe de o astfel de familie întâmpină riscul de a li se trânti uşa în spate. Mesajul rostit sau nerostit poate fi: "Dacă pleci, nu te mai poţi întoarce." Prin urmare, ei se pot doar preface că au plecat. Din cauza faptului că vor

conecta abandonul cu separarea. În încercarea lor inconştientă de a se proteja de suferinţă, nu îşi vor permite să se separe realmente. Chiar atunci când în mod ostentativ vor fi părea a fi pe cont propriu, vor fi adânc preocupaţi de familia de origine. Altă posibilitatea este aceea de a se separa emoţional, dar de a se preface că nu s-au separat. Vor juca rolul cerut de la ei de către familie, dar de fapt vor fi absenţi. În ambele cazuri vor lăsa în urmă părţi din ei înşişi. În primul caz, eul poate fi prins într-un trecut nerezolvat; în cel de-al doilea caz, poate deveni un fel de marfă nesolicitată în camera cu bagaje a familiei de origine. În ambele cazuri, propriul lor eu nu le va aparţine lor înşişi.

Un astfel de început reprezintă originea relaţiilor de co-dependenţă din viaţa adultă. Copiilor din astfel de familii le este teamă de ataşamentul puternic şi semnificativ, deoarece ataşamentul ajunge să însemne suferinţă. Unii dintre ei vor evita ataşamentul prin evitarea relaţiilor intime sau a îndeplinirii scopurilor importante. Alţii, mai degrabă vor lua ostatici decât vor forma relaţii – vor incorpora o persoană în ei înşişi mai degrabă decât să trăiască cu anxietatea pe care o produce acceptarea faptului că toate tipurile de ataşamente se pot schimba. Incorporarea unei persoane le oferă iluzia siguranţei, deoarece nu vor fi obligaţi să se simtă persoane separate – iar dacă nu sunt separaţi, atunci nu vor putea fi abandonaţi. Incorporarea poate fi o încercare inconştientă de a regăsi sentimentul originar al identificării cu mama, cel mai vechi sentiment al siguranţei experimentat de către noul-născut.

În familiile alcoolice sau difuncţionale, tendinţa naturală a copiilor de a se separa este adesea interpretată ca rejecţie de către părinţi, care îşi pedepsesc copiii prin retragerea dragostei şi a afecţiunii. Acest lucru face sentimentul de a fi o persoană separată să devină insuportabil şi pregăteşte pentru relaţiile intime variante "în alb – negru": (1) dacă eşti incorporat într-o altă persoană, atunci nu eşti singur, sau (2) poţi fi o persoană care îşi aparţine, dar atunci vei fi singur.

Persoana care îi incorporează pe alţii simte nevoia de a deţine în propriul său eu persoane, locuri şi lucruri pentru a-şi satisface o nevoie sau foame interioară, pentru a-şi susţine şi hrăni eul. Simte nevoia ca ceilalţi să-i semene, deoarece are sentimentul că aceştia trebuie să fie la fel ca el pentru a putea să-l susţină. Diferenţa de opinii este văzută ca ostilă, complianţa este văzută ca un lucru pozitiv. Dat fiind faptul că membrii unei familii sunt, evident, diferiţi unul de altul, dinamica familiei va purta o povară imensă. Familiile incorporate şi întrepătrunse nu acceptă uşor diferenţele personale sau preferinţele individuale. Se apreciază complianţa – indiferent ce formă ia această complianţă în fiecare din aceste familii. Aceste familii nu încurajează individualizarea, iar copiii experimentează dorinţa de a fi indivizi ca neloialitate şi ostilitate faţă de familie – în adâncul sufletului, ei ştiu că vor plăti un preţ, iar acest preţ poate fi acceptarea, aprobarea sau chiar accesul în familie.

Unul dintre cele mai mari daruri pe care părinţii le pot oferi copiilor este rezolvarea problemelor vechi, astfel încât acestea să nu fie trecute copiilor, pentru a le rezolva în locul lor. Atunci când adulţii care au crescut în familii întrepătrunse devin părinţi, traumele din copilărie sunt constant reactivate. Tind spre paranoia şi reacţii disproporţionate la adresa copiilor lor. De fapt traumele nerezolvate din copilărie se amestecă în viaţa copiilor lor, făcându-I să interpreteze greşit şi să reacţioneze disproporţionat la problemele normale ale maturizării. Astfel de părinţi:

Pot avea probleme în a tolera respingerea de către oricine a copiilor lor

Pot avea tendinţa să încalce hotarele copiilor lor, fiind nejustificat de intruzivi şi mult prea curioşi cu privire la treburile copiilor lor.

Pot avea dificultăţi în negocierea problemelor legate de intimitate cu copiii lor şi în stabilirea unei relaţii de reciprocitate.

Pot să îşi supraprotejeze copiii, chiar dacă acest lucru nu este în interesul acestora.

Pot să nu ştie care este normalitate şi de aceea să aibă dificultăţi în a înţelege ce comportamente să accepte şi să sprijine la copiii lor ca fiind normale şi ce comportamente să descurajeze.

Pot să aibă dificultăţi în a se relaxa şi a se simţi bine alături de copiii lor.

Pot să aibă reacţii impulsive ca şi proprii lor părinţi.

Pot să se simtă oarecum diferiţi de familiile lor.

Pot încerca să supracontroleze viaţa familiei şi a copiilor lor.

Pot să aibă dificultăţi în a stabili graniţe sănătoase între ei şi copiii lor, plasându-se fie prea aproape, fie prea departe de aceştia.

Adulţii care au fost subprotejaţi în copilărie pot afecta dezvoltarea copiilor lor supracontrolându-i şi supraprotejându-i. Maria Montessori spunea "Atunci când facem pentru copil ceea ce ar putea face el însuşi pentru el, stăm în calea dezvoltării copilului." Părinţii se află în pericolul de a sta în calea dezvoltării copilului, atunci când sunt incapabili să le permită acestora să se lupte în moduri care sunt vitale şi necesare pentru maturizare. Adulţilor care s-au luptat şi au suferit mult în copilărie şi nu au avut pe nimeni care să-I ajute le va fi dificil să le permită copiilor lor să îndure suferinţa. În orice caz, nici un copil nu poate creşte şi nu se poate dezvolta fără să experimenteze suferinţa, iar de aceea, efectul va fi acela de a inhiba creşterea şi maturizarea copilului. De aceea, este vital ca aceşti părinţi să-şi reviziteze propria copilărie într-un cadru terapeutic şi să îndure suferinţa pe care au lăsat-o în urmă într-o stare de îngheţare – ceea ce Mardi Horowitz ar numi "memorie activă" care are o influenţă puternică asupra vieţii lor interioare şi asupra stilului şi capacităţii lor parentale.

Următoarele exerciţii au fost concepute pentru a ajuta părinţii care trebuie să-şi vindece propria lor copilărie şi să meargă mai departe. Vă rugăm, citiţi obiectivele şi alegeţi exerciţiile adecvate pentru clienţi.

ATOMUL SOCIAL GENERAŢIONAL

Obiective:

1. A identifica proiecţiile negative care sunt transmise de la o generaţie la alta.

2. A face legături între trecutul participanţilor şi orice proiecţie pornind de aici în vieţile copilului lor.

Paşi

1. Cereţi participanţilor să închidă ochii. Apoi spuneţi: "Permiteţi-vă să revedeţi cu ochii minţii orice perioadă a copilăriei voastre cu care vă este sau v-a fost foarte dificil să vă confruntaţi."

2. Continuaţi: "Acum permiteţi-i minţii voastre să alunece spre acea perioadă din viaţa voastră. Deschideţi ochii când sunteţi gata."

3. Daţi-le participanţilor creion şi hârtie şi rugaţi-i să construiască atomi sociali ai lor înşişi din acea perioadă de viaţă (vezi Capitolul 3, Sociometria: Cum funcţionează Psihodrama).

4. Folosind triunghiuri pentru a reprezenta bărbaţii şi cercuri pentru a reprezenta femeile, cereţi-le părinţilor să se localizeze pe ei înşişi (în copilărie sau în perioada corespunzătoare din viaţa lor) oriunde doresc pe o foaie de hârtie şi să localizeze persoanele care le-au fost apropiate de orice dimensiune şi relaţie cu ei care li se pare adecvată. Pot fi incluse animalele, iar o linie întreruptă poate marca orice persoană decedată.

5. Când atomii au fost finalizaţi, permiteţi-I fiecărei persoane să împărtăşească ceea ce conţine atomul său, din punctul de vedere al acelei vârste, vorbind la persoana întâi, timpul prezent. De exemplu: "Am zece ani, iar acesta este tatăl meu."

6. Permiteţi-le participanţilor să facă orice fel de legătură între ceea e se întâmpla cu ei în acea perioadă şi ceea ce se întâmplă acum cu copiii lor.

Variaţii

Atunci când o perioadă din viaţa copilului este extrem de dificilă pentru părinte, este important să se investigheze ce s-a întâmplat cu părintele la acea vârstă. Reacţiile disproporţionate indică unde se află ceea ce trebuie lucrat. Odată ce s-a încheiat procesul, este mai uşor e realizat eliberarea copilului, astfel încât acesta să poată trăi propriile sale experienţe. Se pot de asemenea sculpta caracteristicile pe atomul social, pentru ca apoi părintele să le analizeze şi să spună ce anume îl emoţionează oricui doreşte.

CELE MAI ADÂNCI TRAUME ALE COPILĂRIEI

Obiective:

Identificarea traumelor din copilăria timpurie a părintelui.

Separarea traumelor părintelui de temerile pe care le are în legătură cu copilul său.

Paşi

1. Cereţi participanţilor să identifice două sau trei răni adânci sau traume pe care le-au suferit pe parcursul maturizării lor.

2. Puneţi-le să aleagă persoane care să reprezinte aceste traume, sau se pot folosi scaune goale.

3. Rugaţi-i să înceapă vorbind din rolul fiecărei traume şi să arate fizic grupului ce aspect are fiecare traumă. Pot adăuga sunete, cuvinte sau dialog, după cum doresc. Pot de asemenea să joace rolul dublului traumei din spatele persoanei care interpretează rolul traumei, ca şi cu ar fi vocea interioară a acesteia şi să exprime sentimentele de dincolo de aparenţa fizică. Pot de asemenea să înceapă cu propriul lor rol pentru ca apoi să facă inversiune de rol cu trauma.

4. Permiteţi-le să joace scena, cu inversiuni de rol oricând este nevoie.

5. Atunci când scena este completă, rugaţi-i să o încheie aşa cum cred de cuviinţă.

Alocaţi timp pentru împărtăşire.

Comentarii

Acest exerciţiu le va da ocazia părinţilor să-şi identifice traumele din copilărie şi să-şi însuşească propria suferinţă. Îi va ajuta (să nu transmită mai departe suferinţa fie în forma în care le-a fost transmisă lor, fie în forma unei reacţii opuse, de supraprotecţie.) să nu transmită durerea, atât sub forma în care le-a fost lor transmisă sau sub forma reacţiei opuse sau supraprotective.

Separarea – copilul intern al părintelui de copil

Scopuri:

Să separe sinele- părinte -adult de sinele-părinte – copil.

Să identifice care sine întâmpină dificultăţi în separare.

Paşi de parcurs:

Cereţi-le participanţilor să-şi închidă ochii. Cereţi-le să se conecteze cu propria lor relaţie părinte-copil şi locul în care au dificultăţi în separare. Apoi cereţi-le să vadă cu ochii minţii dacă şi-au amintit experienţe din propria lor copilărie, experienţe în care s-au simţit abandonaţi sau neprotejaţi.

Alegeţi un protagonist şi cereţi-i să structureze sau să facă o sculptură a acestei scene, jucându-se pe sine ca şi copil şi să se relaţioneze din perspectiva aceasta cu toate personajele implicate.

Direcţionaţi protagonistul spre inversarea rolurilor în orice moment, cu oricine, atunci când acest lucru pare adecvat sau util.

Atunci când protagonistul pare să se apropie de sfârşit, cereţi-i să încheie scena în orice mod îşi doreşte.

Acordaţi timp pentru împărtăşirea experienţei cu ceilalţi.

Comentarii

Atunci când părinţii au fost abuzaţi sau abandonaţi în propria lor copilărie, abilitatea lor de a le permite copiilor să se separe poate fi afectată. Părinţii pot simţi că proprii lor copii vor fi prea vulnerabili fără protecţie sau se poate ca însăşi adulţii să fie prea dependenţi de copii pentru propria lor împlinire emoţională şi atunci nu le permit să plece. Orice problema neîncheiată şi neidentificată poate împiedica procesul de separare/ individuare. Acest exerciţiu poate fi făcut de câte ori este necesar până se clarifică problemele nerezolvate.

Studii de dezvoltare şi maturizare

Scopuri

A-l ajuta pe părinte să-i permită copilului să „crească”.

A conştientiza acele părţi ale relaţiei părinte – copil care sunt închistate.

Paşi:

Cereţi protagonistului să construiască o scenă importantă pentru el, în care să poată să spună la revedere copilului de care se agaţă. Copilul poate fi la orice vârstă şi poate fi reprezentat de o persoană, un scaun gol sau o fotografie.

Permiteţi părintelui să-şi ia la revedere total de la tot ceea ce îi va lipsi sau încă se mai agaţă. Încurajaţi-l să intre în detalii, uneori sunt lucruri mici care îi vor lipsi cel mai mult.

Dacă vi se pare potrivit, acceptaţi ca părintele să poată schimba rolul cu copilul şi să vorbească cu el însuşi de pe poziţia copilului său. Puteţi face asta ori de câte ori simţiţi nevoia.

Când simţiţi că părintele şi-a luat pe deplin rămas bun, cereţi-i acestuia să încheie scena în modul în care doreşte.

Alocaţi timp pentru discuţii

Comentarii

Separarea este deseori privită ca o stare permanentă, dar în realitate este doar un pas pe calea autonomiei şi apare de mai multe ori pe parcursul unei vieţi. Când copilul atinge în dezvoltarea sa acest prag, între el şi părinţi este posibilă stabilirea unui alt tip de

relaţie. Ea poate deveni o relaţie în care fiecare din cei doi au identităţi separate şi fiecare este îndreptăţit la propriile delimitări. Acest lucru se întâmplă când micuţul merge pentru prima dată la şcoală, sau când devine adolescent etc. Fiecare etapă a vieţii de părinte presupune, într-un fel ca acesta să fie un alt tip de părinte. Este important ca acesta să-şi conştientizeze sentimentele, pentru a evita posibile greşeli, fie să-l trateze pe adolescent ca pe un copil mic, fie să-l trateze pe copilul adult ca pe un adolescent. Copiii cresc şi se dezvoltă rapid. Este bine să fim ajutaţi să ţinem pasul cu ei.

Cuibul gol

Scopuri

Să fie identificate temerile şi durerea legate de sindromul cuibului gol.

Să se treacă peste acest sindrom şi astfel, să se permită evoluţia familiei.

Paşi

Cereţi participanţilor să închidă ochii şi să-şi imagineze un moment în care cuibul era plin. Pot folosi fotografii ale lor sau ale copiilor. Alegeţi o persoană care pare suficient de implicată.

Protagonistul poate alege alte persoane pentru a juca rolurile membrilor familiei sale sau poate vorbi unor fotografii.

Când tabloul de familie a fost reconstituit, vor vorbi liber despre ceea ce simt, ceea ce le lipseşte, lucruri de care nu se pot desprinde. Încurajaţi-i să se adreseze atât individual persoanei respective, cât şi întregii familii.

Permiteţi protagonistului să intre în amănunte legate de viaţa fiecărui membru.

Recreaţi relaţia protagonistului cu fiecare membru de familie, încurajandu-l pe acesta să discute cu fiecare dintre ei.

Permiteţi membrilor grupului să discute cu protagonistul.

Variaţii

Când se folosesc fotografii, psihodrama poate fi o piesă scurtă, foarte emoţionantă. Când sunt alese persoane, protagonistul poate alege pe cineva pentru a interpreta rolul său şi se poate adresa întregii familii, schimbând rolul cu oricare dintre membrii. Mulţi părinţi nu reuşesc să ajungă la o relaţie matură cu copiii lor, ci rămân închistaţi în rolul de părinţi pentru copiii. Sindromul cuibului gol apare în adolescenţă când copii încep să se simtă persoane independente. În acest moment părinţii se simt daţi la o parte, încep să se teamă de faptul că vor fi părăsiţi. De asemenea, se tem de ceea ce va deveni viaţa lor atunci când copiii lor nu vor mai avea nevoie de ei. Acest lucru poate fi adaptat şi în cazul părinţilor care şi-au pierdut întreaga familie prin moarte sau divorţ.

Rolurile părinţilor

Scopuri

Să se identifice varietatea rolurilor pe care un părinte trebuie să le îndeplinească.

Să se înţeleagă care roluri sunt bine îndeplinite şi care necesită îmbunătăţiri.

Paşi de urmat

Fiecare participant îşi ia hârtie şi creion. Începeţi prin a spune „Gândiţi-vă la rolurile care simţiţi că sunt parte a relaţiei cu copilul vostru – de exemplu, mamă, tată, amic, baby – sitter, bucătar, întreţinătorul familiei, frate/ soră, şofer, persoană care menţine disciplina, confident, duşman, prieten etc.

Continuaţi, spunând „În timp ce vă gândiţi la aceste roluri, decideţi de care sunteţi mulţumit ca parte a relaţiei, de care nu sunteţi mulţimit, care rol este jucat prea mult sau prea puţin şi care aţi dori să le dezvoltaţi în viitor.

Apoi spuneţi „Scrieţi aceste observaţii pe foaia de hârtie, organizaţi-le în ce fel doriţi”.

Continuaţi, „Alegeţi rolurile care vi se par dificile, scriindu-le pe o altă foaie de hârtie”.

Continuaţi, „Faceţi o listă cu rolurile dificile şi, de data aceasta, notaţi cuvinte, expresii, adjective sau nume pe care le asociaţi cu rolurile respective”.

Continuaţi, spunând „Acum concentraţi-vă asupra rolului asupra căruia vreţi să lucraţi, cel în care simţiţi că aveţi un blocaj”.

Continuaţi „Lăsaţi-vă sentimentele şi gândurile legate de acest rol să iasă la suprafaţă”.

Continuaţi „Pe o altă foaie de hârtie, notaţi expresiile, cuvintele care descriu ceea ce simţiţi”.

(Acum participanţii pot folosi un scaun gol pentru a reprezenta orice aspect al persoanei sau rolului căruia ar dori să i se adreseze). Sau pur şi simplu pot privi hârtia şi descrie sentimentele pe care le simt.

La sfârşit, cereţi-le participanţilor să împărtăşească sentimentele pe care le-au simţit grupului sau unei persoane în care au încredere.

Analiza rolului parental

Scopuri

Să analizăm felul în care rolul părintelui se schimbă de-a lungul anilor.

Să obţinem o perspectivă asupra modului în care rolul părintelui trebuie să se dezvolte şi să evolueze.

Paşi

Participanţii trebuie să aibă hârtie şi creion.

Cereţi participanţilor să aleagă trei perioade din viaţa copilului lr pe care le consideră semnificative în mod special.

Cereţi participanţilor să împartă pagina în trei părţi. Deasupra fiecăreia dintre ele, indicaţi o perioadă.

În interiorul fiecărei secţiuni, aveţi cinci categorii: 1) activităţi; 2) sentimente; 3) cereri; 4) recompense; 5) tonul general.

Scrieţi în jurul fiecărei categorii cuvinetle care vă vin în minte şi care descriu categoria, de exemplu 1) şofer; 2) dorit, vital, prins; 3) răbdare, îndurare; 4) sentimentul de a fi important; 5) fericit, nervos, ocupat.

După ce s-au completat toate rubricile, permiteţi fiecărei persoane să împărtăşească grupului şi să comenteze asemănările şi deosebirile dintre stadii, în special în lumina cerinţelor formulate.

Acordaţi timp pentru discuţiile dintre membrii grupului.

Variaţiuni

Acest exerciţiu poate fi făcut în trei momente diferite. Poţi lucra cu un stadiu sau mai multe, în funcţie de nevoile grupului. Important este să înţelegeţi numeroasele aspecte ale rolului şi să înţelegeţi că fiecare stadiu din viaţa unui copil necesită un părinte diferit. Ajustaţi exerciţiul nevoilor grupului.

Proiecţia nevoii

Scop

Să permită părinţilor să aibă propria lor nevoie astfel încât să nu creeze nevoi false în copiii lor pentru a se simţi ei înşişi în siguranţă.

Paşi

Cereţi-le participanţilor să reflecteze în linişte la cele mai mari nevoi personale în relaţia cu copiii lor. Care este cel mai mare vid sau cea mai mare nevoie pe care copiii lor o umplu?

Cereţi protegonistului să aleagă pe cineva care să joace rolul acelei nevoi (sau mai multor nevoi) sau să pună nevoia pe un scaun gol.

Cereţi protagonistului să inverseze rolurile şi să arate cum este nevoia; apoi reveniţi la poziţiile iniţiale.

Permiteţi o scurtă scenă, în care se adresează direct nevoii, exprimând modalitatea în care protagonistul care are întrebări legate de nevoie simte existenţa nevoii, cu inversiune de rol atunci când este cazul.

După terminarea scenei, permiteţi membrilor grupului să împărtăşească protagosnitului, ideile şi stările simţite de ei în timpul exerciţiului.

Comentarii

Părinţii pot crea inconştient o nevoie în copiii lor pentru a putea face faţă propriilor temeri de respingere şi abandon. Este o modalitate în care îşi asigură provizia de iubire de la copii lor. Ideea că proprii copiii se vor maturiza şi nu vor mai avea atât de multă nevoie de părinţii lor poate fi devastatoare pentru părinţii care şi-au dedicat vieţile copiilor lor. Acest exerciţiu are menirea de a permite părinţilor să-şi confrunte propria nevoie şi să nu o mai proiecteze în copii lor văzându-i ca indivizi dependenţi.

Renunţarea la autoritate: roluri schimbătoare cu timpuri schimbătoare

Scopuri

Conştientizarea unei nevoi de a schimba balanţa autorităţii în relaţia părinte – copil, atunci când este adecvat.

Să avansăm rolurile de autoritate şi să le transformăm atunci când este momentul potrivit.

Paşi

Participanţii trebuie să aibă hârtie şi creion.

Cereţi-le întâi să împartă foaia în trei părţi.

Apoi cereţi-le să denumească prima parte drept: stadiul 1: 0 – 12 ani; a doua parte drept Stadiul 2: 13 – 24 ani şi a trei aparte drept Stadiul 3: 24 +. Sub fiecare denumire a stadiului puneţi-i să facă o listă a tuturor domeniilor din viaţa copiilor lor în care au un rol activ în planificare, achitare, decizie, execuţie s.a.m.d.

În acest moment puteţi să deschideţi discuţia în grup despre cum se schimbă rolul părintelui în funcţie de nevoile de dezvoltare ale copilului sau cereţi unui participant să treacă la acţiune cu oricare dintre stadiile în care părintele se simte blocat. Sau, pentru o privire de perspectivă, puteţi alege oameni care să reprezinte fiecare stadiu sau copilul în fiecare stadiu.

Continuaţi scena permiţând protagonistului să spună orice simte nevoia să spună folosind inversiunea de rol; apoi încheiaţi scena în orice modalitate vi se pare adecvată.

Permiteţi memebrilor grupului să împărtăşească orice lucru din vieţile lor, care le-a fost amintit de privirea sau participarea la scena desfăşurată.

Comentarii

Părinţii care au copii în creştere pot avea dificultăţi în a-şi vedea copii ca adulţi împliniţi. Acest lucru necesită o dorinţă din partea părinţilor de a nu-şi infantiliza copiii,

atât în ceea ce priveşte aşteptările pe care le au de la copii, cât şi în ceea ce priveşte modalitatea în care îi tratează. Unul dintre cele mai mari cadouri pe care un părinte îl poate face copilului său este sprijinul şi atitudinea pozitivă. Copiii adulţi au nevoie să fie trataţi ca şi adulţi şi să li se permită o cantitate adecvată de putere şi autoritate într-o situaţie dată – într-o eliberare mutuală. Astfel, copiii adulţi le permit copiilor lor să trăiască liber şi complet fără a-i forţa să-şi depăşească rolurile parentale, iar părinţii le permit copiilor lor să traiască liber şi complet fără să-i forţeze să-şi autodepăşească rolurile copilăriei.

Copilul fantezie I

Scopuri

Să-i aducă pe părinţi în contact cu toate visele, speranţele şi fanteziile pe care le proiectează într-un copil.

Să concretizeze aceste fantezii astfel încât ele să fie văzute, recunoscute şi eliberate.

Paşi

Cereţi participanţilor să închidă ochii şi să intre în contact cu ceea ce îşi doresc să fie sau să devină copilul lor.

Cereţi-le să noteze două sau trei dintre cele mai dragi vise pe care le au pentru copiii lor – de exemplu, scriitor, doctor, actor, celebritate, soţie, soţ s.a.m.d.

Alegeţi un protagonist şi cereţi-i să aleagă câte o persoană care să reprezinte fiecare dintre aceste fantezii.

Cereţi-i protagonistului să-i poziţioneze pe fiecare dintre aceşti interpreţi de rol şi să-I modeleze.

Acum cereţi protagonistului să se adreseze fiecăreia dintre aceste persoane direct, împărtăşindu-le visele şi aspiraţiile: de exemplu „Doresc atât de mult să fii fiul meu, reprezinţi pentru mine asta...şi asta ...şi vreau sa fii în viaţa mea” sau „Vreau sa devii doctor”

Cereţi protagonistului să schimbe rolurile ori de câte ori consideră necesar permiţându-şi lui, din rolul fantezie, să vorbească despre cine este, ce doreşte şi de ce.

Puteţi, de asemenea, să cereţi unuia dintre participanţi să interpreteze rolul copilului real, cel din spatele fanteziilor, pentru ca părintele să poată vedea şi copilul real, separat de visele şi dorinţele lui. Puteţi cere protagonistului să aleagă copilul de câte ori consideră necesar, fie la începutul jocului de dramă, fie în timpul lui. Permiteţi copilului real să exprime ceea ce el simte în legătură cu aceste fantezii.

Acordaţi părintelui timp să participe la acestă fantezie până când va conştientiza tot ceea ce îşi doreşte să fie copilul lui şi, dacă e posibil, şi câteva dintre motive.

Acordaţi timp pentru împărtăşirea experienţei între membrii grupului.

Variaţii

Uneori, părinţii au multe fantezii în legătură cu copilul lor, fantezii care sunt legate de propriile lor nevoi şi temeri. Într-o astfel de situaţie, copilul este o permanentă dezamăgire pentru că el nu poate vindeca rănile narcisiste ale părintelui lui, neputând fi persoana dorită de părintele său. În exerciţiul de mai sus, părinţii pot examina tot ceea ce ei doresc, nu numai pentru propriul lor copil, ci şi pentru ei înşişi. Uneori, dorim pentru copiii noştri, ceea ce am dori pentru noi să fi fost sau să fi avut. Când aceste dorinţe nu se materializează, ne simţim păcăliţi, dezamăgiţi ca şi cum noi nu am fi fost părinţi destul de buni sau copilul nu ar fi fost un copil destul de bun.

Puteţi de asemenea, să alegeţi o persoană care să interpreteze rolul copilului din interiorul părintelui, dacă aceasta ar ajuta protagonistul să intre în contact cu dorinţele lui neîndeplinite din propria copilărie.

Copilul fantezie II

Scopuri

Să-i permită părintelui să facă faţă viselor neîndeplinite ale propriilor părinţi.

Să conştientizeze ceea ce au dorit părinţii săi.

Paşi

După participarea la exerciţiul „Copilul fantezie I” protagosnitul se poate să fi intrat în contact cu aşteptările propriilor lui părinţi faţă de el, în ceea ce priveşte relaţia părinte – copil sau referitor la ce şi-au dorit părinţii lui ca el să fie. Cereţi părintelui protagosnit să intre în legătură cu o scenă legată de aceste două probleme sau să-şi imagineze o conversaţie relevantă.

Cereţi protagosnitului să aleagă o persoană care să reprezinte părintele sau părinţii săi sau să folosească un scaun gol pentru a-i reprezenta.

Permiteţi protagonistului să discute cu părinţii săi despre aceste probleme cu inversare de rol.

Când scena sau conversaţia pare că se apropie de sfârşit, cereţi protagonistului să încheie scena în ce mod doreşte.

Acordaţi timp pentru împărtăşirea experienţei între membri.

Variaţii

Această scenă este o dezvoltare naturală din scena „Copilul fantezie I”. Ea poate fi interpretată ca parte a acelei scene sau ca o scenă separată. Ideea este ca părintele să conştientizeze diferitele aşteptări de-a lungul generaţiilor pentru ca acestea să poată fi

experimentate şi apoi date de-o parte lăsând spaţiu pentru o relaţie mai puţin împovărată între părinte şi copil.

Este de asemenea posibil să permitem părintelui să devină copilul fantezie şi să-l interpreteze în orice manieră doreşte, astfel el are sentimentul că are ceea ce doreşte şi îi dispare sentimentul de pierdere şi de frustrare.

Temerile părintelui

Scopuri:

Părinţii să conştientizeze cele mai adânci temeri legate de copiii lor.

Să permită părinţilor să vadă modul în care temerile lor legate de proprii copii ar putea fi legate de rănile din propria copilărie.

Paşi:

După încălzire, alegeţi un protagonist şi cereţi-i să identifice trei sau patru dintre cele mai adânci temeri pentru propriul copil.

Cereţi-i să aleagă nişte persoane care să reprezinte aceste temeri sau să folosească scaune goale.

Invitaţi-l să vorbească direct cu temerea, iar apoi să schimbe roluzl şi el însăşi să devină temerea răspunzând-şi lui însuşi din rolul de temere.

Dacă părintelui i se pare dificil să vorbească din această poziţie, cereţi-i să stea în picioare în spatele scaunului şi să dubleze rolul de temere spunând ceea ce nu poate fi spus sau e prea greu să fie spus stând pe scaun. Protagonistul se poate muta dintr-un rol în altul, inclusiv în rolul dublurii de câte ori consideră necesar.

Când scena se apropie de sfârşit cereţi părintelui să o încheie sau să spună ultimele lucruri pe care le consideră necesare pentru moment.

Acordaţi timp pentru discuţii între membrii grupului.

Comentarii

Acest exerciţiu facilitează părinţilor contactul cu propriile temeri şi îi ajută să descopere originea acestor temeri. În acest fel ei pot descoperi dacă temerile legate de proprii lor copii sunt îndreptăţite sau dacă sunt de fapt legate de propria lor copilărie. Discuţiile ulterioare cu membrii grupului vor ajuta la procesarea acestor temeri.

Vizualizare creativă

Scopuri:

Depăşirea blocajelor psihologice pentru a putea stabili o relaţie mai buna.

Alinarea şi a reducerea anxietăţii.

Paşi:

Cereţi părinţilor să închidă ochii, să ocupe poziţii confortabile, să respire adânc şi să se relaxeze.

Spuneţi: „relaxaţi-vă fruntea, obrajii, limba, maxilarul, gâtul, braţele, mâinile, pieptul, picioarele.”

Alegeţi orice subiect vi se pare potrivit pentru acest moment: a) vizualizarea unei relaţii pozitive părinte – copil; b) vizualizarea unei vieţi împlinite/ realizate pentru copil şi lăsarea acestuia să plece, c) vizualizarea unei vieţi fericite pentru părinte separat de copil, dar în legătură permanentă cu acesta.

Vizualizarea unei relaţii pozitive părinte – copil. Spuneţi părintelui7 părinţilor: „Imaginaţi-vă un loc liniltit, o pajişte, o bancă, o pădure, orice loc în care vă simţiţi liniştit şi împăcat. Imaginaţi-vă interacţionând cu copilul dumneavoastră, făcând orice lucru care vi se pare plăcut şi confortabil. Trăiţi cât mai puternic acest moment. Îndepărtaţi orice element care vă strică armonia. Continuaţi să trăiţi deplin această experienţă care vă aduce un sentiment de bucurie şi de siguranţă. Bucuraţi-vă de acest moment ca şi cum ar fi real. Mirosiţi, atingeţi, simţiţi acest sentiment de bucurie ca şi cum ar fi complet adevărat. Acceptaţi această realitate ca realitate şi bucuraţi-vă de ea câteva momente. (pauză scurtă)

„Priviţi experienţa aceasta creată în mintea voastră şi imaginaţi-vă că ea este posibilă în viaţa reală. Încet, când simţiţi că sunteţi pregătit, lăsaţi această scenă să se depărteze, să plutească îndepărtându-se spre cer şi să dispară, iar apoi, deschideţi ochii.”

Vizualizarea unei vieţi bune pentru copil şi lăsarea acestuia să plece spre viaţă. Această imagine poate fi folosită în sine fără a mai împărtăşi grupului sentimentele trăite prin ea. Ea poate fi de asemenea folosită ca încălzire pentru o scenă psihodramatică legată de ceea ce a urmat. Puteţi folosi muzică sau sunete plăcute, calde, pentru a crea atmosferă.

Începeţi cu un moment de relaxare. Spuneţi „imaginaţi-vă copilul dumneavoastră la orice vârstă doriţi. Gândiţi-vă că este bine, indiferent dacă e vorba de o activitate, slujbă, o relaţie sau o situaţie. Fiţi exact. Gândiţi-vă la copil şi la ceea ce face până în cele mai mici amănunte. Cu ce este îmbrăcat? Observaţi-i poziţia corpului, părul, expresia feţei. Concentraţi-vă şi asupra sentimentelor pe care le simţiţi în timp ce îl urmăriţi acţionând cu succes în mod independent în propriul mediu. Simţiţi pe deplin faptul că îl lăsaţi liber să traiască această experienţă şi binecuvântaţi-l în gând pentru capacitatea lui de a trăi pe deplin şi fericit. Vizualizaţi această scenă în detaliu pentru câteva minute ca şi cum ar fi absolut adevărată. (scurtă pauză)

„Acum, lasă această scenă să se depărteze de tine, să se ridice spre cer. Urmăreşte-o cum dispare deasupra norilor până când nu o mai vezi. Apoi, încet, deschide ochii”.

Vizualizarea unei vieţi fericite pentru părinte separat de copil. Această scenă poate fi folosită ca un moment de încălzire. Terapeutul poate folosi un scaun gol şi îi poate permite părintelui să se adreseze copilului oricum doreşte. Părintele poate, de asemenea, scrie o scrisoare copilului în care să-şi exprime sentimentele evocate de imagine. Scrisoarea este folosită pentru terapie, nu pentru a fi expediată.

Începeţi cu un moment scurt de relaxare. Spuneţi „Gândiţi-vă la propria persoană. Imaginaţi-vă angajat în diferite activităţi care vă plac în mod deosebit şi care vă fac să vă simţiţi bine. Participaţi activ la aceste activităţi ca şi cum s-ar întâmpla cu adevărat. Simţiţi această experienţă în fiecare detaliu al ei. Observaţi tot ceea ce este în jur, ce mirosuri, ce sunete vă înconjoară. Cum vă simţiţi angajat activ în propria voastră viaţă? Participaţi deplin la această scenă ca şi cum ar fi reală”. (scurtă pauză)

„Trăiţi această experienţă de persoană autonomă care ăşi explorează şi trece dincolo de propriile limite. Mişcaţi-vă liber între hotarele propriului „eu” şi bucuraţi-vă de această experienţă. Pur şi simplu relaţionaţi cu propriul vostru eu. Încet, când simţiţi că sunteţi pregătit, lăsaţi această scenă să se depărteze de voi. Apoi deschideţi ochii.”

Page 163: When we do for the children....Maria Montessori Lecture, Meca-Seton Clarendon Hills, Illinois, 1975, june 6.

Page 164: „active memorz”....Mardi Horowitz quoted in Trauma and recoverz, Basic Books, 1992.

9

Jocuri pentru temele legate de muncă

> Omul trebuie să găsească o metodă pentru rezolvarea conflictelor, o metodă care să refuze răzbunarea, agresiunea şi revanşa. Fundamentul unei astfel de metode sste dragostea. – Martin luther King, Jr.

Fiecare dintre noi, în copilărie, aveam o poziţie unică în familie, stea, oaia neagră, salvator, mediator. Când devenim adulţi, la locul de muncă, rolul din copilărie - cu toate sentimentele legate de el – este activat de noua experienţă de „familie” a organizaţiei. Uneori, putem transforma rolurile anterioare în avantajul nostru: un mediator în familie poate deveni un diplomat de succes; conducătorul din copilărie poate deveni un manager corect şi echilibrat. Dar de multe ori ducem cu noi şi experienţele negative. Nevoia de aprobare din partea tatălui se transformă în nevoia de aprobare din parte şefului. Sentimentul că orice faci nu e suficient, va duce la locul de muncă la workaholism/ dependenţa de muncă.credinţa eronată a copilului că dacă el nu are grijă de lucruri nimic nu se va rezolva ajunge la adultul crescut să se manifeste şi la locul de muncă.

Bărbaţii şi femeile care au crescut în familii disfuncţionale grav nu au fost învăţaţi cum să-şi limiteze problemele în interiorul casei. Ca urmare, capacitatea lor de a avea grijă de ei într-o slujbă este deseori afectată. În opinia lui janet Woltitz, autorul cărţii „Adult Children of Alcoholics", ei pot duce la locul lor de muncă unul dintre aceste mituri:

Dacă nu am o relaţie bună cu şeful meu este pentru că eu am o deficienţă.

Dacă nu sunt productiv, nu valorez nimic – dacă nu o sa fac, nu o sa se întâmple.

Îmi este frică de faptul că tu o sa afli că eu nu sunt capabil să îndpelinesc această muncă – că o sa-ţi dai seama de cine sunt eu cu adevărat (O sa muncesc mai mult ca să te împiedic sa-ţi dai seama de cum sunt eu în realitate).

Nu spun „Nu” pentru că mă simt atât de uşor de înlocuit.

Ar trebui să pot sa fac tot ceea ce mi se cere.

Orice lucru se întâmplă greşit este din vina mea.

Oricine este nemulţumit, este nemulţumit din cauza mea.

Nu ar trebui să-i cer şefului mele lucrurile de acre am nevoie; şeful meu ar trebui să fie clarvăzător în ceea ce priveşte nevoile mele.

Ar trebui să aranjez orice lucru care nu funcţionează corect.

Persoanele care simt un sentiment de ruşine şi eşec din cauza lucrurilor care au avut loc în familiile lor, au dificultăţi mai târziu în a comunica cu alte persoane, a obţine ajutor sau a împărţi o responsabilitate. Ei simt, că printr-o minune, ar trebui să poată să

ducă singuri toată povara. Atunci când acest lucru nu se întâmplă, se simt abandonaţi, neînţeleşi şi folosiţi. Unoeri se pot decide să scape de toate acestea, pentru a evita sentimentele dureroase, u drum care duce la o viaţă dezorganizată şi dificultăţi în câştigarea exsitenţei. Sau, dacă nu pleacă, aleg să lucreze mult mai mult, un drum care duce spre dependenţa de muncă (workaholism) sau la epuizare.

Multe persoane îşi fixează obiective şi standarde de neatins. Ele au probleme în a accepta că sunt începători. Consideră că trebuie să ştie totul de la început. Acest lucru fie îi împiedică să înveţe pe îndelete cum să se descurce într-o slujbă, şi în timp, să devină competent, fie îl ţine blocat într-un ciclu în care încearcă să facă prea mult, prea repede. Ei sunt productivi şi responsabili, dar simt că munca lor e în zadar. Copiii care nu au putut vindeca un bolnav în familie, nu va fi mulţumit cu slujba lui, oricâte succese ar avea, pentru că nu a putut vindeca această persoană.

Munca în familia de origine, aşa cum a fost descrisă în capitolul 6, Jocuri în familia de origine, pot ajuta acestepersoane să treacă peste sentimentul de disperare şi să se elibereze de sentimentul din copilărie că nu va ruşi niciodată. Odată ce pot face faţă tensiunilor şi pot genera sentimente de acceptare, iertare şi aprobare fără să le caute în relaţiile de muncă, pot merge într-un loc de muncă fără să caute acolo vindecarea.

Jocurile din acets capitol se pot folosi în terapia de grup pentru teme legate de muncă sau pentru consilierea persoanei în probleme legate de locul de muncă, fie cu caracter profesional, de voluntariat sau domestic.

Faţa interioara versus faţa de la locul de muncă

Scopuri

Să înţeleagă cum ceea ce se petrece în interior se potriveşte cu prezenţa afişată de individ.

Să aducă în conştient subtextul interior.

Paşi

1. Cereţi participanţilor să-şi pregătească hârtie şi creion.

2. Ulterior, oferiţi instructajul de a divide pagina în două coloane şi să scrie „Exterior” la începutul uneia şi „Interior” ca şi capăt de coloană pentru cealaltă.

3. În secţiunea „Exterior” le cereţi să scrie orice cuvinte sau fraze care să descrie felul în care simt că sunt văzuţi la serviciu.

4. La „Interior”, cereţi-le să scrie sentimentele care sunt sub această faţă exterioară.

5. Împărţiţi-i în grupuri de câte trei şi spuneţi-le să-şi împărtăşească ceea ce şi-au scris.

6. Se reface grupul mare, pentru a împărtăşi noile conştientizări.

Variaţii

Aşezaţi două scaune şi alegeţi o persoană care să stea prima dată în scaunul corespunzător sinelui exterior, şi să vorbească cu sinele interior. Apoi se poate retrage, să stea în scaunul corespunzător sinelui interior, şi să vorbească cu sinele exterior, ordinea fiind în funcţie de persoană.

RECAPITULARE PERSONALĂ

Obiective

Înţelegerea sentimentelor legate de muncă.

Crearea unei oportunităţi pentru întărirea sentimentelor pozitive şi eliberarea de cele negative.

Paşi

Cereţi-le participanţilor să-şi găsească pixuri şi hârtie.

Realizaţi încălzirea prin revizuirea mentală a lunii trecute, apoi luna dinainte de aceasta, apoi luna anterioară, şi tot aşa pentru câteva luni.

Spuneţi-le participanţilor să-şi împartă foaia de hârtie în două coloane. Spuneţi: „În prima coloană, scrieţi situaţii de la muncă ce consideraţi că au mers bine, în care v-aţi descurcat, în legătură cu care vă simţiţi bine sau mândri. În cealaltă coloană scrieţi lucrurile care s-au întâmplat şi nu v-au plăcut, în legătură cu care nu v-aţi simţit bine şi aveţi sentimente inconfortabile.”

Participanţii să se împartă în perechi sau în grupuri de câte trei şi să-şi comunice sentimentele despre ceea ce au scris.

În continuare, fiecare participant să realizeze două liste: „Trei lucruri aş vrea să le întăresc şi să le construiesc” şi „Trei lucruri pe care aş vrea să le adresez.” Limitaţi-vă la trei subiecte în fiecare coloană astfel încât lista să nu devină copleşitoare.

În continuare făceţi-i pe participanţi să se implice într-un grup de discuţii mare sau mic, sau să treacă la un alt exerciţiu. Asiguraţi-vă că acordaţi un timp suficient pentru împărtăşirea sentimentelor în cadrul acestui exerciţiu, astfel încât nimeni să nu plece fără să fi fost ascultat.

Comentarii

Acest exerciţiu poate stimula multe împărtăşiri şi exprimarea de nevoi care trebuiesc tratate cu grijă; este preferabil să se discute problemele implicate în grupuri mici sau în perechi, dacă este posibil. Pot apărea probleme care nu sunt legate de muncă, şi participanţii pot să le noteze pe o altă foaie de hârtie ca fiind informaţie necesară pentru continuarea analizei personale.

INVERSAREA DE ROL PE HÂRTIE

Obiective

Să se realizeze insight în legătură cu nevoile şi preocupările cuiva într-un alt rol.

Să se ia o pauză din propria perspectivă îngustă.

Paşi

Cereţilor participanţilor să-şi găsească pixuri şi hârtie.

Puneţi-i să închidă ochii şi să permită să le vină în minte orice persoană din viaţa lor profesioanală în legătură cu care simt o tensiune sau o emoţie intensă de orice fel.

Cereţi-le să facă schimb de roluri cu acea persoană (să se comporte ca şi cum ar fi acea persoană) preluând poziţia corporală şi comportamentul.

Apoi lăsaţi-i pe participanţi să pună o serie de întrebări şi să răspundă la aceste întrebări din punctul de vedere al persoanelor ce au ales să fie – în gând sau cu voce tare. Asemenea întrebări pot include:

- Ce simţi în legătură cu serviciul tău?
- Ce simţi în legătură cu oamenii cu care lucrezi?
- Dacă ai putea avea orice alt serviciu în cadrul organizaţiei, care ar fi acesta?
- În ce direcţie ai dori să se îndrepte activitatea organizaţiei?
- Dacă aţi avea o baghetă fermecată, ce aţi schimba la această organizaţie?
- Care este cel mai dificil lucru cu care trebuie să vă confruntaţi la serviciu?
- Când aţi vrea să ieşiţi la pensie?
- Ce aţi face după pensionare?
- Care este lucrurul pe care îl faceţi cu cea mai mare plăcere la muncă?

Acum rugaţi participanţii să revină în linişte la ei înşişi şi să facă ceea ce simt că au nevoie pentru a se elibera de rolurile pe care şi le-au asumat.

Se poate avea o discuţie generală despre ceea ce oamenii au învăţat din inversiunea de roluri, sau în cadrul unor grupuri mai mici în care să se împărtăşească acelaşi lucru într-un mod mai personal timp de zece minute.

Variaţii

Dacă membrii grupului se simt foarte confortabil unul cu celălalt şi grupul nu este prea mare, puteţi invita întregul grup să pună întrebări, şi de asemenea pot răspunde cu rândul ca şi personajul respectiv. Dacă se face aceasta, participanţii să ştie de la început că vor răspunde la întrebări cu voce tare în faţa grupului.

ÎNDEPLINIREA UNEI SARCINI

Obiective

Crearea coeziunii de grup

Participanţii să devină sensibili la varietatea de roluri ce sunt jucate în activitatea de muncă în echipă.

Paşi

Se formează grupuri de la şase la opt persoane.

În pasul trei, veţi da o sarcină spre a fi îndeplinită. Acum scrieţi pe tablă sau pe o hârtie mare rolurile care sunt relevante pentru sarcină (rolurile trebuie să egaleze ca număr persoanele din fiecare grup). Cereţi fiecărei persoane să-şi asume unul dintre roluri. Folosiţi orice rol care aparţine unei sarcini particulare – de exemplu director general, director executiv, agent de vânzări, facilitator, asistent social, profesor, asistent, manager, sef de sală, sef de poliţie, preot, călugăr, etc.

Apoi se acordă fiecărui grup aceeaşi sarcină de rezolvat. Poate managerul de zonă vine să verifice grupul, sau poate un membru îşi dă demisia şi grupul are nevoie să decidă cine preia postul liber. Poate fi utilizată o sarcină specifică, cum ar fi deciderea unei direcţii pentru un grup particular. Realizează orice se potriveşte, şi şoptiţi sarcina fiecărui grup după ce fiecare şi-a luat câteva minute să-şi aleagă rolurile şi să se obişnuiască cu ceilalţi în rolurile respective. Deşi sarcina este aceeaşi pentru toţi, ei nu trebuie să ştie acest lucru.

Permiteţi grupului să-şi intre în rol astfel încât să simtă cum este să fie în locul persoanei al cărui rol îl joacă.

Verificaţi grupurile dacă este necesar, şi întrebaţi-i cum se descurcă şi de cât timp mai au nevoie.

După ce grupurile se liniştesc, sau după ce le-au fost acordate zece minute sau mai mult, cereţi-le să comunice (din locul unde stau împreună) ceea ce a apărut în timpul exerciţiului şi ce au învăţat.

Variaţii

După realizarea acestui exerciţiu cu o sarcină închipuită şi roluri închipuite, puteţi realiza o sarcină reală şi cu roluri închipuite, şi, eventual, cu o sarcina reală şi roluri reale.

ANALIZA ROLURILOR PROFESIONALE

Obiective

Înţelegerea varietăţii de roluri auxiliare din cadrul rolului general.

Să se vadă unde aceste roluri lucrează pentru şi împotriva celuilalt.

Paşi

Cereţi fiecărui participant să facă rost de un pix roşu, unul albastru, unul negru şi o coală de hârtie.

Spuneţi „Utilizând un triunghi ca simbol pentru bărbat şi un cerc ca simbol pentru femeie, localizaţi-vă oriunde pe pagină astfel încât să vi se potrivească."

Spuneţi: „Scrieţi funcţia sau titlul serviciului pe simbolul dumneavoastră. "

În continuare: „Acum, utilizând cercuri, localizaţi pe hârtie cât de multe roluri auxiliare la care vă puteţi gândi care să fie parte din serviciul dvs., etichetându-le, de exemplu: rol principal – agent de vânzări, roluri auxiliare – ascultător, vorbitor, şofer, coordonator, cercetător, contabil, planificator de termen lung, supraveghetor al activităţilor distractive etc."

Spuneţi: „Acum trasaţi o linie roşie de la rolul dumneavoastră principal la un rol în legătură cu care simţiţi tensiune şi o linie albastră până la rolurile în legătură cu care vă simţiţi bine"

Continuaţi: „Pe o altă foaie de hârtie, scrieţi orice sentimente ce vă vin atunci când vă uitaţi la harta pe care aţi desenat-o."

Împărţiţi grupul în subgrupuri de câte doi sau trei şi rugaţi membrii grupului să-şi împărtăşească sentimentele.

Refaceţi grupul mare şi continuaţi discuţia relevantă.

Variaţii

Acest exerciţiu ar fi o încălzire folositoare pentru o discuţie despre rolul unei persoane în cadrul organizaţiei, precum şi importanţa efectului interacţiunii rolurilor şi a dinamicii de grup. Sperăm să dăm fiecărei persoane sentimentul că el contează, şi de asemenea să-l ajutăm să găsească alternative atunci când există roluri în care nu funcţionează bine, să se întărească pe sine în rolurile în care se simte încrezător. Acest exerciţiu poate fi folositor în mod particular în situaţiile de consiliere personală.

ATOMUL DE MUNCĂ

Obiective

Clarificarea relaţiile personale cu oamenii de la locul de muncă.

Să se înţeleagă unde unde se potriveşte o persoană în mediul profesional.

Paşi

Cereţi-le participanţilor să-şi găsească pixuri şi hârtie.

Spuneţi „Utilizând un triunghi ca simbol pentru bărbat şi un cerc ca simbol pentru femeie, localizaţi-vă oriunde pe pagină astfel încât să vi se potrivească."

Apoi „Utilizând simbolurile potrivite, localizaţi oamenii de la locul de muncă acolo unde simţiţi că se află în relaţia cu dvs. Plasaţi-i atât de aproape sau departe încât să vi se pară potrivit, în orice direcţie alegeţi. Oricine a murit poate fi reprezentat printr-un simbol de linie întreruptă.”

Continuaţi „Scrieţi numele persoanei pe care o reprezintă fiecare persoană.”

Atunci când au terminat, spuneţi: „Împărtăşiţi-vă atomul cu restul grupului sau doar revedeţi-l singuri. Pe o altă foaie de hârtie, se poate să doriţi să scrieţi orice gânduri vă trec prin minte atunci când vă uitaţi la hartă.”

Variaţii

După ce atomul este terminat, spuneţi oamenilor să se uite la el şi să observe unde s-au plasat pe sine şi în ce relaţie cu ceilalţi oameni. Care este mărimea lor în comparaţie cu mărimea celorlalte simboluri? Dacă sunt unele simboluri incomplete sau au mai multe linii, indicând tensiune sau probleme neterminate? Ce simt atunci când se uită la atomul lor?

PLIMBAREA DE GRUP

Obiective

Membrii grupului să se ridice în picioare şi să se plimbe unii printre ceilalţi.

Să-şi elibereze sentimente într-un mod securizant.

Paşi

Spuneţi-le membrilor grupului să se ridice şi să înceapă să se mişte prin cameră.

Spuneţi-le să fie atenţi la fiecare persoană care trece pe lângă ei – şi să evite lovirea cu ceilalţi.

În funcţie de grup, puteţi să le cereţi mai repede sau mai încet, sau să se concentreze pe eliberarea tensiunii din mâini, umeri, gât, s.a.m.d..

Apoi cereţi-le participanţilor să stabilească contactul vizual cu o persoană, să meargă până la aceastal şi să comunice un lucru cu ea, fie ceva din următoarea listă de sugestii, fie ceva ce este personal relevant. Repetaţi procesul plimbării, stabilind contactul vizual şi împărtăşirea pentru fiecare întrebare.

Un lucru ce îmi place la locul meu de muncă este...

Un lucru ce nu îmi place la locul meu de muncă este....

Acesta este exact ceea ce am vrut sa fac când „am să cresc mare”...

Această persoană ______ nu ar crede niciodată că fac ceea ce fac...

O persoană care nu înţelege de ce fac acest tip de muncă este...

În felul acesta mă identific cu colegii mei de muncă...

În felul acesta mă diferenţiez de colegii mei de muncă...

Pe o scală de la unu la zece, îmi evaluez satisfacţia mea la slujbă la....

Dacă ar fi un duh la locul meu de muncă, l-aş pune să facă o magie astfel încât...

La acest punct vă puteţi întoarce la mers, împărţindu-vă în grupuri mici şi împărtăşind celorlalţi la ce concluzii s-a ajuns în urma acestui exerciţiu, sau să reconstituiţi grupul mare, trecând la un alt exerciţiu. Acordaţi timp pentru împărtăşiri, dar asiguraţi-vă că aceasta se realizează în legătură cu experienţele personale, că nu se dau sfaturi sau că nu se vorbeşte pe lângă subiect.

Variaţii

Acest joc este o încălzire bună pentru analize ulterioare. Este un mijloc natural de a conduce grupul mare la împărţirea în grupuri mici pentru ca apoi să se înceapă un alt exerciţiu.

ATOMUL – ÎNDEPLINIREA SARCINII

Obiective

Definirea sarcinii ce trebuie îndeplinită.

Delimitarea variatelor componente.

Paşi

Cereţi-le participanţilor să-şi găsească pixuri şi hârtie.

Spuneţi „Utilizând un triunghi ca simbol pentru bărbat şi un cerc ca simbol pentru femeie, localizaţi-vă oriunde pe pagină astfel încât să vi se potrivească."

Atunci când participanţii au terminat, spuneţi: „Acum adăugaţi simboluri pentru variatele aspecte sau elemente ale proiectului şi pentru persoanele implicate. Plasaţi-le în orice relaţie cu dvs. şi între ei ce vi se pare a fi existentă, etichetând fiecare simbol."

Continuaţi: „Acum că vă aveţi proiectul afişat în faţa dvs., listaţi vertical, pe o altă foaie de hârtie, fiecare persoană şi fiecare element. Ca şi capete de tabel pentru cele două coloane scrieţi „Starea prezentă" şi „Ceea ce e nevoie". Completaţi în fiecare dintre aceste coloane cu o propoziţie sau aşa ceva după fiecare persoană sau element."

Continuaţi: „Pe o altă foaie de hârtie, faceţi un desen simplu, o linie a timpului care să arate ordinea în care doriţi să realizaţi sarcinile, notând persoanele implicate, şi estimând timpul total necesar. Luaţi o altă coală de hârtie care să folosească pe post de coş de gunoi, şi scrieţi pe ea orice lucru exterior ce poate fi eliminat imediat pentru a face sarcina mai puţin complicată."

În final, „ Refaceţi atomul proiectului dvs. astfel încât să vă reflecte opinia prezentă în legătură cu modul în care doriţi să vă organizaţi serviciul. Referiţi-vă la el şi la celelalte hârtii pe măsură ce înaintaţi, subliniind lucrurile ce au fost rezolvate şi adăugând la coala ce e pe post de coş de gunoi ori de câte ori este posibil. "

Variaţii

Dacă nu doriţi să completaţi colile interimare, puteţi face doar unul sau două atomuri, şi să subliniaţi şi să scrieţi fraze pe prima listă. Acest exerciţiu poate fi de asemenea adaptat la sarcinile domestice.

ATOMUL FANTEZIEI

Obiective

Să permită oamenilor să se deschidă şi să viseze puţin.

Obţinerea unui confort mai mare în contactul cu realitatea prin conştientizarea fanteziilor inconştiente.

Paşi

Cereţil-le participanţilor să-şi găsească pixuri şi hârtie.

Spuneţi „Utilizând un triunghi ca simbol pentru bărbat şi un cerc ca simbol pentru femeie, localizaţi-vă oriunde pe pagină astfel încât să vi se potrivească.”

Continuaţi: „Plasaţi pe oricine din locul dvs. de muncă, nu acolo unde este de fapt, ci unde aţi dori să fie în relaţie cu dvs.” Oricine poate fi inclus în acest atom, de la orice nivel de muncă – top management, servicii alimentare, personal de îngrijire etc.

Atunci când participanţii au terminat spuneţi: „Acum revedeţi-vă atomul, şi etichetaţi fiecare simbol printr-un nume.”

Acum cereţi-le doar să se uite la atom şi să conştientizeze ce sentimente le apar atunci când se uită la lucrurile aşa cum ar dori să fie.

Spuneţi-le participanţilor fie să-şi împărtăşească aceste sentimente sau să le scrie pe o altă coală de hârtie, în funcţie de felul care este mai confortabil.

Discutaţi scopul atomului, care este acela de a le permite să-şi compare munca relă cu cea imaginară, şi să înţeleagă mai bine speranţele şi visele pe care le au.

Variaţii

Încurajarea oamenilor să vadă dacă este ceva în acest atom ce poate fi îndeplinit în realitate, şi ce paşi pot face pentru îndeplinire. Acest exerciţiu se realizează cel mai bine în situaţiile de consiliere personale sau într-un grup mic, foarte coeziv şi supravegheat.

ATOMUL DE PROIECT

Obiective

Înţelegerea variatelor componente ale unui proiect şi felul cum afectează viaţa profesională.

Îmbunătăţirea performanţei într-un proiect.

Paşi

Cereţil-le participanţilor să-şi găsească hârtie şi pixuri sau creioane colorate.

Spuneţi „Utilizând un triunghi ca simbol pentru bărbat şi un cerc ca simbol pentru femeie, localizaţi-vă oriunde pe pagină astfel încât să vi se potrivească.”

Continuaţi: „Acum localizaţi persoanele şi elementele care sunt parte din acest proiect aşa cum vă afectează. Plasaţi-i în orice relaţie cu dvs. care vă pare că vi se potriveşte, că e conformă realităţii.”

„Utilizând o linie roşie pentru a exprima tensiunea, una verde pentru neutralitate şi o linie albastră pentru sentimentele pozitive, trasaţi linii de la dvs. la toate persoanele şi elementele din atomul dvs.”

În final, „Acum priviţi la atomul dvs. şi împărtaşiţi orice conştientizare care pe care o realizaţi.”

Variaţii

Acest exerciţiu este pentru utilizare personală sau pentru situaţiile de consiliere personală. Ideea este de a rezolva şi de a depăşi problemele legate de muncă sau de proiect. De asemenea poate fi adaptat la problemele legate de muncă, la o situaţie terapeutică sau domestică.

CE SE AFLĂ ÎN CALEA SUCCESULUI

Obiective

Conştientizarea a ceea ce se află în calea succesului.

Eliberarea de vechile mesaje.

Paşi

Cereţi-le participanţilor să-şi găsească pixuri şi hârtie.

Spuneţi: „Staţi liniştit şi lăsaţi să vă vină în minte orice pare a fi un obstacol în calea dvs. de a vă simţi puternic şi de a vă permite să aveţi succes.”

Continuaţi: „Scrieţi aceste lucruri în orice fel doriţi – oriunde pe hârtie – imagini, voci şi fraze din trecut sau mesaje din famile sau societate care nu vă dau pace.”

Atunci când au terminat, puneţi participanţii să se împartă în perechi sau în grupuri de câte trei sau patru şi să-şi împărtăşească unul celuilalt tot ceea ce vor despre descoperirile lor.

Refaceţi grupul mare şi împărtăşiţi sau construiţi o psihodramă, adresând orice este în calea succesului protagonistei.

Permiteţi împărtăşirea ulterioară între membrii grupului.

Variaţii

Acest exerciţiu este o bună trambulină pentru discutarea modului de a creşte puterea personală. Se poate vorbi de toate acele lucruri care sunt puse în drumul nostru de care ne putem elibera, conceptul de a deveni mai puternici singuri decât să aşteptăm să ne facă mai puternici alte persoane, de abilitatea noastră de a schimba multe lucruri în atitudinea noastră personală faţă de slujba noastră. Acest exerciţiu este cel mai bine utilizat în terapia de grup sau în lucrul faţă în faţă. Poate fi de asemenea adaptat la o viaţă casnică plină de succes.

10
Jocuri în cadrul clasei

Riscul naşterii, Crăciun, 1973

Nu este timpul ca un copil să se nască,
Atunci când pământul este trădat de război şi ură
Şi o cometă parcurge cerul în semn prevestitor
Că se termină răgazul şi soarele se va stinge.
Nu a fost timpul ca un copil să se nască,
Într-un tărâm aflat sub asuprirea Romei,
Onoarea şi adevărul au fost călcate de dispreţ,
Şi totuşi Mântuitorul şi-a făcut aici casă.
Când se va naşte Iubirea pe pământ?
Hanul este plin pe planeta pământ
Şi printr-o cometă cerul este sfâşâiat –
Şi totuşi Iubirea îşi asumă riscul naşterii.

- Madelaine L` Engle

Fiecare student vine la şcoală dintr-o casă, fiecare student îşi aduce sistemul propriului cămin la cel al şcolii. Lecţiile ce le învaţă copiii acasă – cum să se raporteze la autoritate, cum să relaţioneze cu fraţii sau alţi copii, cum să tolereze disciplina, şi cum să se raporteze la alţi oameni – sunt aduse în sistemul educaţional. Un copil care nu învaţă bine să relaţioneze acasă nu va ajunge ca la şcoală să aibă această aptitudine într-un mod magic; un copil ce a învăţat că autoritatea este insensibilă şi dură va ajunge ca la şcoală să se aştepte la acelaşi tratament sau chiar se va comporta într-un mod care să-l atragă.

Împreună cu sistemul familial, fiecare copil aduce cu sine şi un sistem cultural. Fiecare cultură are un set de reguli proprii, ritualuri şi comportamente specifice. Şcoala în sine reflectă cultura în care există, care poate să fie sau nu compatibilă cu cea din care vine copilul. Un copil a cărui cultură diferă de cea a şcolii se va simţi neînţeles sau izolat de grup, indiferent de cum este viaţa lui acasă.

Copilul cel mai admirat din clasă tinde să fie tacit ales de majoritatea colegilor să îi reprezinte; El reflectă calităţile pe care le valorizează cel mai mult grupul. Copilul cel mai puţin admirat reprezintă calităţile pe care studenţii le resping sau de care se tem să le

aibă sau să le exprime, sau el poate manifesta caracteristici pe care ei să le vadă antisociale sau indezirabile în vreun fel.

Cu cât este mai larg gradul de acceptare şi confort, cu atât sunt mai puţin extreme aceste două poziţii, şi cu atât este mai mare recunoaşterea unei vareităţi mai mare de roluri posibile în cadrul clasei. Copilul cel mai bine adaptat tinde să fie cel care percepe, ştie şi acceptă cel mai precis propria poziţie în cadrul grupului.

În general, sistemul şcolar nu este un loc potrivit de utilizare a psihodramei deoarece obiectivul acestei metode este vindecarea sistemului intrapsihic, care este un obiectiv terapeutic prea riguros pentru mediul şcolar. Totuşi, ar fi de ajutor formularea unor obiective sociodramatice mai generale. Principalul obiectiv al tehnicilor de acţiune în cadrul şcolilor ar trebui să fie ajutorarea copiilor să interacţioneze într-un mod pozitiv între ei şi cu figurile autoritare. O dată ce copiii învaţă cum să se relaţioneze într-un mod real, multe lucruri sunt posibile. Îi va face capabili să

(1) modifice sau să adapteze statutul lor în clasă

(2) înceapă activităţi pozitive, care în schimb le va modifica imaginea de sine; şi

(3) utilizeze într-un mod constructiv de autorităţile cu care pot lua contact pentru a învăţa şi a se dezvolta ca oameni.

Toate acestea vor continua să-i ajute pe măsură ce se realizează trecerea de la şcoală în lume din afară, deoarece ei îşi vor duce statusul sociometric şi noile învăţăminte cu ei, aplicându-le oriunde se duc după şcoală. În concluzie, utilizarea tehnicilor de acţiune în cadrul sistemului şcolar poate:

1. Ajuta elevii să se raporteze unul la celălalt în moduri pozitive, constructive mai degrabă decât în moduri competitive, negative.

2. Să ajute elevii să se raporteze într-un mod constructiv la autoritate.

3. Să elucideze nuanţa şi înţelesul situaţiilor prezentate, privind şi participând.

4. Să ajute studenţii să conştientizeze opţiunile comportamentale pe care le au la dispoziţie.

5. Să pună la dispoziţie antrenament şi practică în învăţarea modului de rezolvare a unuei varietăţi de situaţii.

6. Să pună la dispoziţie o situaţie la care toţi au şanse egale de participare.

7. Realizarea unui forum unde să se poată explora, într-o manieră structurată şi securizantă problemele legate de şcoală şi sentimentele adiacente.

Provocarea constă în asigurarea tinerilor cu un loc unde se pot explora, încurajarea unor experienţe de creştere semnificative, fară descoperirea unor probleme prea mari pentru a putea fi rezolvate.

O mare parte dintre elevii văzuţi de psihologii din şcoli au o stimă de sine scăzută. Copiii ce aud şi internalizează mesaje negative acasă sau în reţeaua socială, le integreză

ca fiind adevărate, formându-şi o imagine de sine negativă. Pentru ajutorarea acestor copii, trebuie mai întâi modificată imaginea lor de sine. Una dintre modalităţile de realizare a acestui lucru este să fie acceptaţi aşa cum sunt şi apoi, încetul cu încetul să fie aduşi spre noi feluri de a fi. Aceasta este prima sarcină a tehnicilor prin acţiune, şi apoi se începe dublarea –vorbirea ca şi cum am fi în interiorul copiilor, sau să jucăm rolul vocii interioare – permiţându-le astfel să simtă că nu sunt singuri. Numai atunci când sinele a fost capabil să integreze un dublu „suficient de bun" (care să joace rolul sinelui) ei vor putea să utilizeze informaţia corectivă ce a ajuns la ei din afară. Cu alte cuvinte, ei vor avea nevoie să-şi securizeze interiorul înainte să folosească ce au la îndemână în afară.

Tehnicile de acţiune oferă o metodă concretă de jucare a dublului. Pot fi pregătive jocuri de rol simple care să le permită elevilor să se exploreze pe sine şi unii pe alţii într-un mod nou şi provocativ. Multe dintre exerciţiile din această carte (ca şi în acest capitol) pot fi adaptate spre utilizarea şi la oameni tineri, în funcţie de terapeut.

METODA DE BAZĂ

În continuare este prezentată metoda de bază de pregatire a unui joc de rol al unei situaţii, într-o şcoală sau într-un grup de tineri.

Paşi

Cereţi-le elevilor să menţioneze întâmplarea sau problema pe care doresc să o rezolve.

Cereţi-le să numească persoanele sau rolurile implicate în scenă.

Spuneţi-le să se gândească la cuvinte care să descrie caracteristici ale fiecărei persoane din scenă şi să le scrie pe tablă, lângă personaje.

Cereţi voluntari care să joace fiecare rol.

Spuneţi-le fiecăruia ce joacă un rol să ia o poziţie care să includă caracteristicile personajului respectiv ce au fost găsite de grup.

Cereţi-le membrilor grupului să spună ce ar putea zice aceste personaje, şi notaţi-le dacă doriţi.

Începeţi scena. Începeţi acţiunea spunând ceva ce s-a sugerat sau ceva ce au spus personajele.

Permiteţi ca scena să se desfăşoare în orice fel se dezvoltă.

În orice moment îngheţaţi acţiunea pentru a discuta cu audienţa sau grupul ce se întâmplă, şi apoi să continuaţi acţiunea.

În momentul în care se îngheaţă acţiunea, întrebaţi, dacă doriţi, dublurile din rândul elevilor care se identifică cu vreunul dintre roluri sau care simt că ar putea şti ce se întâmplă cu acea persoană. Cereţi-le acestor dubluri să stea cu rândul în spatele

persoanei ce joacă rolul pe care l-au ales şi să vorbească ca şi cum ar fi viaţa interioară a acelui ersonaj, şi apoi să stea jos la loc.

Această înlemnire şi începerea din nou a acţiunii se poate realiza ori de câte ori este necesar.

Finalizaţi scena cerându-le personajelor să zică ultimul lucru ce trebuie spus pentru timpul existent.

Puteţi alege să jucaţi mai mult de un singur final. După un final cereţi grupului ce alte rezolvări sau sfârşituri pot fi posibile, şi apoi puneţi-le în scenă.

Acordaţi timp suficient pentru împărtăşirea de grup: ce au conştientizat participanţii în urma vederii scenei, cum au înţeles scena sau dacă s-au identificat într-un fel, şi cum s-au simţit atunci când au jucat rolurile.

EXERCIŢII DE RECAPITULARE

Exerciţiile de recapitulare permit elevilor să prelungească procesul vindecător şi să-şi împărtăşească sentimentele precum şi să descopere noi metode creative de expresie. De exemplu:

Cereţi-le elevilor să scrie o poezie despre scenă sau sentimentele trezite de aceasta, sau orice aspect al acesteia.

Faceţi o analiză de rol al oricărui personaj din cadrul scenei (vezi Capitolul 3, „Sociomatricea: Cum funcţionează psihodrama”, pentru un exemplu de analiză de rol.)

Cereţi-le să discute despre partea de umbră a oricărui personaj, să scrie sau să prezinte un monolog la persoana I care să reflecte viaţa interioară a personajelor.

Invitaţi-i pe elevi să inverseze mental rolurile cu orice persoană din scenă şi să scrie un monolog la persoana I din punctul de vedere al acelei persoane.

Cereţi-le să scrie o scrisoare de la un personaj din scenă către un altul.

Cereţi-le să construiască o poveste ce să includă aceste personaje.

Spuneţi: „Cu toate sau câteva dintre personaje, scrieţi ceea ce simţiţi că s-ar putea să simtă, să gândească sau să zică acestea.” Faceţi acestea prin împărţirea unei coli de hârtie în trei coloane. Denumiţi prima coloană „Gândire”, a doua „Cuvinte”, iar a treia „Sentimente”. În fiecare coloană corespunzătoare puteţi include un rând raportat la ceea ce fiecare persoană îşi doreşte, ceea ce ar putea fi sau ce s-ar putea întâmpla”.

Cereţi-le elevilor să realizeze desene deasupra fiecărui personaj din scenă şi să facă deasupra fiecăruia două cercuri – unul pentru ceea ce spune personajul şi unul pentru ceea ce ar putea gândi acesta.

Cereţi-le să împartă o coală de hârtie în două coloane. Intitulaţi o coloană „Persoana exterioară” şi cealaltă „Persoana interioară”. Cereţi-le elevilor să inverseze mental rolurile cu orice personaj pe care...

JOCUL DE ROL DE A FI AGRESIV / VIOLENT

Obiective:

Sa exerseze raspunsul imediat de a se comporta agresiv.

Sa reduca anxietatea in legatura cu agresivitatea, astfel incat studentul sau persoana care este in acest fel sa aiba o sansa mai mare de a fi alert si spontan in situatiile dificile.

Pasi:

Cereti la doi sau mai multi studenti sa se ofere voluntari, in functie de numarul de persoane implicate in joc.

Lasati-l pe unul (sau mai multi) sa fie victima (victimele) si unul (sau mai multi) sa fie agresorul (agresorii); de preferat alegerea sa fie la latitudinea lor.

Cereti grupului sa stabileasca, defineasca o situatie – drumul catre intoarcerea spre casa de la scoala, asteptarea in statia de autobuz si exemplele pot continua – si da-ti-le actorilor sarcina de a juca diferite roluri, de a se comporta cum s-ar manifesta intr-o anumita situatie.

Cereti personajului agresiv sa-si observe victima, sa evalueze situatia si apoi sa actioneze si sa-I ceara acestuia obiectul pe care il doreste – jacheta de piele, ceas, bani, walkman si asa mai departe.

Permisunea victimei de a reactiona intr-o multitudine de roluri, incurajeaza victima sa joace diferite raspunsuri.

Ingheatati actiunea si cere-ti grupului sa identifice (1) cel mai sigur raspuns si (2) raspunsurile care cu siguranta l-ar pune intr-o situatie dificila.

Acum, cereti-le studentilor sa joace scena in asa maniera incat victima sa poata exersa raspunsurile cele mai sigure. Puteti introduce, invita persoane care sa fie neuter, daca preferati.

Incheierea scenei trebuie sa se realizeze intr-o maniera calda, securizanta afectiv.

Alocati un numar mare de timp pentru discutia ulterioara de grup.

Variatiile:

In orice punct al scenei puteti cere actorilor sa inghete, opreasca scena si sa-I ceara unui jucator sa fie alaturi de actor (sa stea in spatele lui) sa-l dubleze, asume responsabilitatea de a juca alte cateva roluri.

DEPRESIA

Scopuri:

Sa furnizeze o modalitate de a concretiza, valorifica experienta interioara a depresiei si de a o accepta, a opri negarea.

Sa asigure un format, mediu in care sa se vorbeasca despre depresie.

Pasi:

Rugati pe cineva sa se ofere voluntar pentru a juca un rol in stransa legatura cu depresia.

Cereti respectivei persoane sa aleaga o alta persoana cu care sa joace rolul depresiei, sau sa foloseasca un scaun gol.

Cereti protagonistului sa schimbe rolurile cu depresia si sa exprime fizic, cum se manifesta prin intermediul corpului, cum arata si se comporta depresia.

Inversati rolurile, si incepeti jocul de rol permitand protagonistului sa vorbeasca cu depresia – de exemplu: "M-am saturat sa traiesc cu tine", "Urasc modul cum te comporti si reactionezi", "Imi doresc sa nu te fi simtit" si asa mai departe.

Inversati rolurile in cadrul jocului, in orice moment considerati ca este indicat.

Ca lider, puteti sa va indoiti de protagonist si sa exprimati ce este adevarat, dar tinut ascuns sau sa invitati alt membru al grupului sa se indoiasca de rol.

Cand simtiti ca scena se apropie de un final, cereti protagonistului sa spuna ultimul lucru pe care doreste sa-l spuna depresiei.

Invitati alti membrii ai grupului sa impartaseasca ce anume a reiesit din dramaterapia, si cere-I depresiei sa spuna cum se simte.

Variatii:

Daca doriti sa faceti acest exercitiu intr-o situatie individuala, in afara grupupui terapeutic, puteti folosi un scaun gol pentru reprezentarea depresiei si sa inversati rolurile cu protagonistul, apoi sa procesati experienta cu clientul. Procesarea poate continua prin orice modalitate artistica disponibila. Orice stare, preocupare si parte din sine poate fi reprezentata in aceasta maniera – partea din sine care se simte timida, nesociabila, sociabila, sentimente de fericire, furie, tristete, frica si asa mai departe. Jocul de rol poate fi urmat de notarea acestor evenimente, poezie si arta daca se doreste acest lucru (vezi exercitiu de Continuare bazat pe metoda clasica).

<u>PRESIUNEA DE A FOLOSI DROGURI</u>

Obiective:

Sa transpuna in joc de rol situatii de presiune foarte puternica care pot aparea in viata.

Sa practice si experimenteze presiunea aparuta in comportamentul de consum de droguri intr-o varietate de moduri.

Pasi:

Cereti membrilor grupului sa expuna o situatie din viata lor in care s-au simtit presati, tensionati de a consuma droguri.

Cereti voluntari care sa joace rolurile.

Vedeti si analizati scena intreband –

"Care este situatia?"

"Unde stau oamenii sau care este pozitia lor?"

"Care este pozita corpului lor si limbajul corpului?"

Cereti fiecarui actor sa imite postura fizica a rolului pe care il joaca.

Lasati scena sa inceapa, si cereti personajelor sa inceapa sa interactioneze unul cu altul.

Permiteti personajelor sa joace scena in totalitate, folosind schimbul, inversarea rolurilor, si sa se indoiasca oricand este necesar.

Cand se pare ca scena va ajuge la un punct maxim de tensiune, cereti personajelor sa spuna ultimul lucru pe care trebuie sa-l spuna pentru a incheia scena.

Alocati un timp sufficient pentru discutia in grup.

Variatii:

S-ar putea sa va doriti un student sau ca o alta persoana sa joace rolul indoielii si care sa sustina, sa stea in spatele celui care se simte presat (sau orice alt personaj) si sa exprime propriile sentimente de-a lungul scenei. Daca faceti asa, intrebati-l in timpul etapei de discutie de grup sa spuna cum anume s-a simtit jucand rolul indoielii, nehotararii.

<u>NEHOTARAREA / INDOIAlA PERSONALA</u>

Obiective:

Sa aduca sentimente si ganduri ascunse, inconstiente la nivel constient.

Sa creeze un mediu securizant pentru protagonist, sa constientizezez aceste sentimente negative.

Pasi:

Rugati o persoana sa joace rolul lui insusi sau folositi un scaun gol.

Apoi, cereti-i sa se descrie pe el – cum sta si de ce, ce anume simte si asa mai departe. Daca se foloseste o persoana in locul unui scaun gol, s-ar putea sa adopte

postura potrivita. La inceput sta in scaun si joaca propria persoana; puneti-o sa se prezinte si sa spuna cate ceva despre ea.

Acum cereti protagonistului sa stea in spatele ei, sa o sustina si sa spuna din perspectiva nehotararii reale in cea ce priveste sentimentele personale.

S-ar putea sa va doriti sa inverseze rolurile, chiar daca poate sau nu ajuta scenei, sau poate juca singur toata drama, din pozitia si perspectiva indoielii.

Cand simtiti ca drama se apropie de punctul culminant si deznodamant, cereti protagonistului sa incheie scena in orice mod doreste.

Intr-un grup cereti altora sa spuna ce anume au dedus din aceasta scena, in lucru individual, continuati procesul de a experimenta sentimentele si gandurile. Invitati participantii sa impartaseasca ce anume au simtit in timpul jucarii rolului.

Variatii:

Acest exercitiu constituie lucru in profunzime si ar trebui adoptat numai atunci cand jucatorii apropiati ai rolului pot imparti rolul. Protagonistul poate continua rolul prin scris, poezie, arta, muzica sau orice alta opera creativa la care are acces.

ASCUNDEREA IN SPATELE UNUI ROL NEGATIV

Obiective:

Sa ajute studentii si protagonistii scenei sa realizeze efectul distructiv al blocarii in roluri negative.

Sa aduca in prim plan un rol negativ pentru a putea vedea exact ce anume este.

Pasi:

Cereti membrilor grupului sa vina cu un rol negativ pe care sa-l joace sau pe care l-au vazut in timpul scolii, ca de exemplu un student necooperant etc.

Puneti un scaun in mijlocul grupului.

Puneti copii sa ia loc pe rand in scaun si sa exagereze cat mai mult posibil rolul negativ.

Cereti celorlalti membrii ai grupului sa faca urmatoarele doua lucruri:

Sa stea in spatele scaunului, si oricand se simt inspirati, sa se indoiasca de sentimentele negative ale protagonistului rolului negativ.

Sa puna intrebari celui care joaca rolul negativ.

Cand scena se apropie de final, cereti persoanei care joaca rolul negativ sa incheie scena cu cateva propozitii despre ceea ce simt.

Variatii:

Daca doriti sa faceti individual acest exercitiu, folositi un scaun gol pentru reprezentarea rolului negativ. Cereti studentului sau protagonistului sa vorbeasca cu rolul negativ si sa inverseze rolurile oricand simt ca este necesar. Se poate sa va doriti sa dublati, sustineti studentul sau rolul negativ. Daca reprezentati scaunul gol, faceti in asa maniera incat sa nu aveti o proiectie negativa prea intensa. Aceasta abordare poate fi de asemenea folosita intr-o situatie de grup si apoi sa fie procesata de grup cand este necesar.

Partea III

PSIHODRAMA IN TRATAMENTUL DEPENDENTEI SI AL TRAUMEI

"Ca un baton intr-un maraton grotesc generational…"
din "A New York Times book Review of Alice Miller's Prisoners of Childhood
descrierea disfunctiei gererationale

Oamenii afectati de trauma, alcoolism si dependenta au nevoi si caracteristici speciale de care psihoterapeutul trebuie sa tina cont in mod special. Capitolul 11 si 12 trateaza nevoile acestor grupuri si modalitatea de raportare la procesul psihodramatic.

Programe cu 12 etape au un impact puternic in procesul terapeutic. Formatul lor asigura suport si un mediul securizant pentru sentimentele aparute in timpul refacerii, si furnizeaza noi modele pentru comportamentul cu alte persoane. Interactiunea de grup este puternic structurata, cu o aderenta mare la format. Regula de a nu vorbi despre aceasta problema, de exemplu, da siguranta ca vorbitorul nu va fi atacat verbal. Ascultand povestile altor persoane, membrii se identifica cu ei. Acest aspect darama zidurile izolarii si sentimentul neintelegerii, si stimuleaza auto-acceptarea. Oamenii isi spun povestile intr-un mediu care le ofera acceptare si intelegere neconditionata. Aceasta reprezinta o functionare terapeutica primara si o parte vitala a reconstructiei primare. Regulile foarte stricte ale grupului de 12 – etape fac procesul terapeutic mai sigur si ii determina pe oameni sa nu se mai ascunda in spatele mastilor de a "arata, a da bine".

Terapia experientiala permite "copilului interior" traumatizat sa invie efectiv si sa invete sa simta, sa vorbeasca si sa fie iarasi viu. Creaza un spatiu in care nepermisul devine permis, si additional ofera un ghid si un grup suportiv, care incurajeaza experimentarea noilor roluri, moduri alternative de comportament. Prin aceste doua abordari, participantii se pot pozitiona pe un continuum al tulburarilor si le permite intelegerea a ce anume li s-a intamplat in copilarie, adolescenta, tinerete si maturitate.

Campul, spatiul additional foloseste un model medical centrat pe terapeut, tratand tulburarile in functie de diagnostic si folosind conceptul de tulburare. Terapeutul va trata "probleme" – de exemplu, timiditatea, adandonul, negarea etc – sau va avea o idée clara in ce directie clientul trebuie ghidat si va folosi tehnici experientiale pentru a-l orienta in respectiva directie. Aceasta abordare difera de tehnicile psihodramei, lasand in special libertatea de evolutie clientului. Oricum, acest lucru nu presupune un acord neaparat intre cei doi protagonisti.

Lucru cu un program pe 12 nivele poate fi integrat armonios cu psihodrama, terapia de grup si sociometria. Exista nenumarate oportunitati pentru tehnicile

sociometrice si conexiunile cu cele 12 nivele ale programului, in perechi reciproce (discutii dupa terapia sau in timpul pauzelor, si terapia la telefon), diade si triade si in ansamblu identificarea cu grupul, ca si alte aspecte ale procesului de dezvoltare descrie in cele ce urmeaza.

INDOIALA

Formatul de "a nu trece limita discutiei" permite procesului de indoiala sa se instaleze fara frica de atac personal. Ascultarea povestilor altor persoane ne face sa ne simtim intelesi, cu putere si determinand auto-acceptarea prin intermediul unui mediu care iubeste, accepta si intelege neconditionat. Aceasta reprezinta o functie terapeutica primara si o parte vitala a procesului de reconstructie personala. Fara acest proces ne vom simti atacati si desconectati. Cand acest proces este furnizat atat de terapeut sau grup si de un program cu 12 nivele, se instaleaza un ajutor substantial. Prin intermediul terapiei la telefon sau al intalnirilor periodice, un program de 12 nivele este permanent disponibil, asa ca ajutorul si suportul pot fi oferite atunci cand ai nevoie de ele.

OGLINDA

Oglinda apare in mod natural atat prin procesul de grup, cat si prin program. Interactiunea mobilizeaza sentimentele si problemele; si in cursul explorarii lor, vedem o multitudine de puncte de vedere reflectandu-se inapoi la noi. Oglinfda nu trebuie sa fie in mod necesar sa fie confruntationala, poate sa fie un simplu punct de vedere, o perspectiva alternativa.

In lucru cu 12 nivele aceste probleme sunt abordate intr-o maniera structurata, astfel incat sa ramana sigure si tolerabile. In procesul psihodramatic oglinda apare prin impartire, cand oamenii spun ce anume au invatat din expunerea celorlalti (care este o oglinda prin faptul ca reflecta varietatea expunerii raportata la o singuar tema) sau in procesul de a da membrilor grupului un feedback sincer. Procesul de grup intr-un mediul teraputic ofera constant oglinzi intr-un fel sau in altul.

EGO AUXILIAR

Functia ego-ului auxiliar este de a recunoaste ca exista oameni total diferiti fata de imaginea lor exterioara. Aceste scopuri se manifesta in lucru pe 12 nivele, unde marea varietate a participantilor ofera multe aspecte auxiliare care sunt diferite dar totusi cu conexiune intre ele. Ele provin din nenumarate experiente in viata, dar participa la un program comun. Ele sunt separate, dar totusi cu legatura inter ele. Acesta este stadiu 3 al dezvoltarii care este reprodus in aceste medii comportamentale, care are ca scop sa

individualizeze si sa identifice, dar in acelasi timp sa retina si sa stabileasca o legatura emotionala si psihologica.

TRAINING DE ROL

Rolul training-ului sau aspectul comportamental al psihodramei este benefic prntru a reface oamenii care nu au avut posibilitatea sa-si rezolve problemele personale intr-un mod adecvat. Ei au crescut cu modele care au alternat intre comportamentul eratic, impulsiv sau comportamentul rigid si controlat. Familiilor dependente le lipseste spontaneitatea. Membrilor sai le lipseste curajul de a-si exprima gandurile, ideile si emotiile. Le este frica de judecata celorlalti si isi reconsidera limbajul, exprimarea si actiunea personala, eliminand orice expresie personala care le-ar putea genera pericolul in raportarea la ceilalti membrii ai familiei.

Faptul de a fi liberi sa experimenteze sentimente intense in contextul unei psihodrame, fie ca protagonist, fie ca ego auxiliar sau audienta, este un aspect deosebit de benefic pentru copilul adult al dependentului sau co-dependentului. Oportunitatea de a tolera un sentiment intr-un mediu fara bariere este o parte importanta a auto-refacerii. Psihodrama ofera o situatie sigura in care sinele poate re-aparea si invata sa fie din nou spontan.

11
FOLOSIREA PSIHODRAMEI CU DEPENDENTA SI AcoAs
(Copii ai familiilor de alcoolici)

"In cautarea gradinii mamei, am descoperit-o pe a mea."
Alice Walker

Dependentii, alcoolicii si copiii adulti ai alcoolicilor (ACoAS) au crescut intr-un mediu cu multe caracteristici care au depasit cu mult barierele culturale si economice. Nu este o intamplare ca cei care au cresut intr-un astfel de mediu au tendinta ulterioara de a-si alege ca partener de viata pe cineva similar, care a experimentat aceleasi conditii de mediu. In familiile lor aceste probleme erau tratate prin diferite forme de negare, variind de la disciplina rigida si controlata la haos necontrolat – un fel de atmosfera "scapa cine poate". Familia a experimentat un comportament eratic; de cele mai multe ori au ajuns la "normalitate" prin negarea propriei dureri si intrand intr-o iluzie cooperanta.

SISTEMUL FAMILIEI ALCOOLICE

Sistemele familie alcoolice se caracterizeaza prin negare, reprimare si deziluzie. Deoarece membrii familiei percep alcoolul ca pe o amenintare a propriei supravietuiri, ei inchid iesirile si incerca sa se ascunda de furtuna. Dar alcoolismul nu este ca celelalte probleme care distrug o familie: este distrugatoare din punct de vedere social; distruge consistenta si increderea relatiilor apropiate; transforma oamenii normali in fricosi, in monstrii fara control, si ii implica si pe celellate persoane apropiate, membrii ai familiei, provocand durere. Nu poate fi stopata luand medicamente prescrise de doctor si nici printr-o internare in spital pentru operatie. Familia alcoolica, atunci cand nu stie cum sa stopeze comportamentul alcoolic sau nu isi poate privi latura patologica, este fortata sa vada cum se autodistruge.

Din cauza lipsei de ajutor si speranta a acestei situatii dureros de infruntat, aceste familii neaga ca ar avea vreo problema. Ei se mint ca acest comportament bizar si ciudat este normal, si isi reprima cele mai adanci sentimente de rusine, razbunare, disperare si dezamagire. Ei invata sa nu se concentreze si in mod intentionat sa nu accepte problema comportamentului cu probleme. Sunt prinsi in sentimentul de a fi victime, martiri si de a trai cu auto-pedepsirea. J. Sexias descrie pe scurt aceasta problema:

"Daca asculti un adult care povesteste cum este sa fii crescut intr-o familie in care unul sau ambii parinti obisnuieste sa bea prea mult, devii revoltat si incremenit. Povestirea va suna ca un cosmar pentru ca timpul este distorsionat si realitatea schimbata. Alice in tara minunilor a experimentat ceva foarte usor! In cele din urma ea s-

a trezit din cosmarul pe care l-a trait. Dar un copil cu un parinte alcoolic ramane permanent marcat."

Faptul ca membrii familiei sa simta ceea ce Sexias a descris mai sus, reprezinta un aspect intolerabil de periculos. Ei pot sa aleaga un copil ca o scapare si sa-si proiecteze sentimentele ascunse asupra acestuia; ei pot alege un erou care sa duca la implinirea viselor si aspiratiilor familiei, pe care momentan le simt pierdute. Alte roluri pot aparea – cel de copil pierdut care incepe sa-si poarte singur de grija si care devine practic invizibil din punct de vedere spiritual in cadrul familiei sau cel de mascota, care in mod constant isi sacrifica dorintele si aspiratiile si se jerfeste pentru familie, actionand pentru a face oamenii sa se simta mai bine si sa-si puna planurile in practica. Copiii din aceste familii cresc fiind permanent educati sa se minta singuri si sa-I minta pe altii in legatura cu modul in care simt cu adevarat. Despre un astfel de copil, psihanalista Karen Horney spunea:

"In extinderea faptului ca siguranta a devenit un pretext, sentimentele si gandurile sale interioare au scazut dramatic in importanta – de fapt, copilul a trebuit sa se reduca la tacere si practic sa nu mai existe. (Nu conteaza cum simte, daca este doar in siguranta.) Sentimentele si dorintele sale nu devin factori determinanti…

El idealizeaza, incepe cu, "solutia" sa particulara a conflictului de baza: intelegerea devine bunatate; dragostea, pacea interioara, lipsa de agresivitate devine punct forte, de conducere, eroism, omnipotenta; auto-sufiecienta, independenta. Ce anume – in acord cu solutia sa particulara – apare ca solutii scurte sunt diminuate si reduse la maxim. In mod imperceptibil, el devine imaginea: imaginea idealizata devine un sine idealizat. Si aceasta imagine de sine idealizata devine mult mai reala pentru el decat sinele sau real... pentru ca raspunde la toate nevoile lui strigente. Acest transpunere a sinelui, a centrului sau de gravitate este un proces total interior; nu exista nici o schimbare evidenta in el. Schimbarea apare chiar in mijlocul, in esenta modului sau de a fi, in imaginea de sine."

Barbatii si femeile care intra in maturitate cu o imagine de sine idealizata nu sunt dotati sa traiasca viata in mod spontan, pentru ca a trai spontan presupune apelul la sentimentele, dorintele si neplacerile esentiale ale noastre. Copiii din familiile de alcoolici care au o imagine idealizat despre ei si nu una reala, cauta profesia ideala, partenerul ideal si familia ideala, si nu oameni si profesii normale. Ei devin orbiti de fantezia a ceea ce sunt mai degraba decat de realitatea a ceea ce sunt si simt cand sunt pusi in fata unei situatii si relatii reale de viata.

Parte a procesului de terapie adresat acestor indivizi este un proces de demitizare a acestui ego idealizat astfel incat eul real sa se poata manifesta. De cele mai multe ori este

plin de ura si suferinta. Si cand in cele din urma vin in contact cu el, nu sunt capabili sa recunoasca ceea ce vad; pot fi furiosi pe terapeut care ia pus intr-o situatie vulnerabila, intr-o pozitie defensiva. Ei trebuie sa-si acorde timpul suficient pentru a-si recladi sinele.

Adesea in familiile de alcoolici, legatura dintre membrii este perturbata. In loc sa stabileasca o relatie cu parintele real, copilul se poate lega de ceea ce isi doresc sa fie parintii lor: o legatura fantezista. Ei pot dezvolta relatii care nu au la baza prietenia si reciprocitatea, ci nevoia de confort si siguranta in fata pericolului sau a exprimarii dinamicii familiei suferinde: o legatura traumatica. Copiii care au dezvoltat astfel de relatii se percep pe sine ca pe niste adulti. Din aceste considerente, cand se trateaza prin terapie un AcoA, este necesar sa se inteleaga atat sistemul intrapsihic al copilulu care a crescut intr-o familie de alcoolici. Dupa P. Steinglass:

"In ultimii ani a aparut o viziune mult mai empatica cu privire la familiile de alcoolici. Cercetatorii si clinicienii specializati pe terapia de familie au ajuns la o teorie interesanta din studiile facute pe interactiunea de familie care sugereaza ca familiile de alcoolici prezinta sisteme complexe de comportament cu toleranta remarcabila la stress, ca si o ingenioasa si intensa inventivitate care a detereminat uimirea si admiratia cercetatorilor."

AcoAs duce aceasta "toleranta fata de stress si inventivitatea adaptativa comportamentala" in maturitate. Steinglass a descoperit de asemenea ca "stresul aparut in familia alcoolica este distribuit uniform intregii familii, in loc sa fie limitat unui singur membru, cel care bea. O asemenea perspectiva unitara, care este centrala unei perspective sistemice, este expusa si de Michael Patton:

"Un sistem este un tot care este simultan mai mare si diferit decat partile sale componente. Intr-adevar, un sistem nu poate fi divizat in mod valid in parti independente ca entitati discrete pentru ca efectele comportamentului partilor asupra intregului depind de ce anume se intampla cu celelalte parti. Partile sunt astfel interconectate si interdependente incat orice analiza simpla asupra cauza-efect distorsioneaza mai mult in loc sa clarifice. Schimbari asupra unei parti determina schimabri asupra celorlalte parti si asupra sistemului in sine."

Moreno, unul dintre promotorii conceptiei sistemice, ne-a dezvaluit stiinta sociometriei: instrumente de a masura si studia dinamica intr-un sistem dat. Putem folosi atomul social in nenumarate modalitati pentru a examina multe aspecte ale sistemelor multigenerationale si sa furnizeze o ancora ferma pentru a concretiza pozitia unei persoane in familie sau in reteaua personala. Avem tendinta de a copia statutul din familia noastra originala si in alte arii de activitate – profesie, scoala, relatii, casnicie – sa le repetam de nenumarate ori.

Copiii din familiile de alcoolici cresc pastrand secretul. Cel mai mare secret pe care il pastreaza este ca ei sufera. AcoAs adesea sufera in tacere. Claudia Black ne spuen:

„Ei nu au fost mereu cei care au avut probleme de adaptare, sau nu au fost cei furiosi, agresivi. Majoritatea acestor persoane au indicat de fapt ca au avut tendinte puternice de a parea "normali" si sa faca parte din categoria "tipica" a familiilor americane. Ei nu au manifestat un comportament exhibitiv problematic, si foarte rar sau niciodata nu au vorbit despre alcoolismul existent in familiile lor…"

Karen Horney a spus,

„In ciuda unei varietati de influente adverse, unui copil nu-I este permis sa creasca conform nevoilor si posibilitatilor sale personale.

…oamenii din mediu sunt prea constransi de nevrozele lor pentru a putea iubi un copil, sau macar sa se gandeasca la el ca la o individualitate particulara; atitudinile lor fata de copil sunt determinate de propriile nevoi si raspunsuri neuronale.

Ca un raspuns, copilul nu dezvolta un sentiment de apartanenta la "noi", dar in schimb dezvolta o profunda insecuritate si o intelegere vaga, pentru care se foloseste termenul de anxietate… Presiunea mare a anxietatii sale il impiedica pe copil sa se raporteze normal la ceilalti, cu spontaneitatea reactiilor si sentimentelor sale, si il forteaza sa descopere modalitati de a se descurca si a trai cu ele. El trebuie (la nivel inconstient) sa se confrunte cu ele prin modalitati pe care nu le gaseste, sau se creasca, decat sa se confrunte cu anxietatea sa.

Intr-o relatie umana normala, sanatoasa, el se retrage, se opune fata de alte persoane care nu sunt reciproc exclusiviste… Dar in copilul care se simte nesigur din cauza anxietatii sale bazale, aceste miscari devin extreme si rigide. Afectivitea, de exemplu, devine coolant; intelegerea devine concilere. In mod similar, el este condos, directionat spre…distantare, fara sa se raporteze la sentimentele sale reale…Gradul de orbire si rigiditate in atitudinile sale este in raport direct cu intensitatea si nivelul anxietatii sale.

In timp, el incearca sa rezolve aceasta problema facand una dintre aceste miscari dominanta – incearca sa adopte atitudinea de intelegere, de distantare sau lipsa agresivitatii dominanta.

EFECTELE CRESTERII IN HAOS

Copiii din familiile de alcolici au un scazut simtamant si rationament asupra a ce ziua le va aduce. Membrii familiei merg prudent, ferindu-se de orice ar putea fi exploziv, si in acelasi timp asteptand hipervigilenti ca situatia sa se prabuseasca si tipetele, insultele si strigatele de ordonare si abuzul in general sa reapara. Rezolvarea lucrurilor

intr-o maniera pozitiva nu este posibila intr-o astfel de situatie in nici un caz, si oamenii tind sa:

Sa se interiorizeze si sa nu-si exprime sentimentele pana devin amortiti;

Sa manifeste sentimente – sa actioneze necuvenit pentru a scapa de sentiment in loc sa-l experimenteze si sa se identifce cu el;

Sa dispara si sa se inchida in ei, desi fizic sunt prezenti;

Sa paraseasca, abandoneze situatia si sa se izoleze, in incercarea de a se simti mai siguri.

In timpul copilariei precoce, acest mediu emotional turbulent duce la aparitia unui sentiment de frica. Copii fiind, acestia au descoperit ca singurul lucru asupra carora aveau control era propria lor persoana, si multi au descoperit ca inchizandu-si, reducandu-si propria interioaritate la tacere este singurul mod prin care au controlul asupra situatiei de haos. Din pacate, viata este formata din urcusuri si coborasuri, si relatiile si familiile reale sunt similare cu modul in care ei se uita la show-ul Donnei Reed. Cand AcoAs incearca sa aiba relatii si familii la maturitate, ei reactioneaza la vicisitudinile vietii reale, nu atat pentru ca au un simtamant puternic asupra respectivei situatii, ci pentru ca le este frica de potentialul ascuns al sentimentelor sale. Sa simta si sa experimenteze propriile lor sentimente ii transpune intr-o stare de frica in care percep haos, comportament lipsit de control si abuz la fiecare pas – deoarece acest lucru l-au experimentat in copilaria si adolescenta initiala, in familia alcoolica. Ei sunt atat de convinsi deoarece au experimentat neincrederea si suspiciunea; daca problema s-a rezolvat usor adesea vor forta intr-o situatie de auto-aparare pentru a evita potentialul pericol, prin incercari fara sens de a evita, incat practic, ei isi genereaza singuri problema. Si, astfel, este reintrodus comportamentul de haos, razbunare si suferinta reintarit.

In timp ce AcoA este hiperprotector si se manifesta prin duritate si inacesibilitate, el de fapt isi ascunde rani mai puternice; motivul pentru care retragerea este atat de puternica, este ca el isi mascheaza si apara propria vulnerabilitate. AcoA nu a avut practic niciodata oportunitatea sa se cunoasca cu adevarat intr-un mediu familial suportiv, cald. Sa-si elimine barierele si sa lase garda jos ar insemna conexiune puternica si dragoste pentru o zi, si anihilare emotionala alta zi, pentru inconsistenta care este un semn al familiei unde dependenta este prezenta. Pentru ca AcoA nu a putut dezvolta un mediu securizant, el are probleme in cursul terapiei cand trebuie sa se indentifice, localizeze si descrie pe sine. Psihodrama, prin transpunerea interioritatii proprii in scena o data si inca o data, intr-o maniera sigura, unde nu exista pericol si atac, permite sinelui sa se manifeste. Apoi poate fi examinat dupa ce este vazut si observat de protagonistul insusi. Vederea sinelui in actiune afirma sinelui clientului si deschide usa in procesul de reconstructie al acestuia.

Spargerea paternurilor destructive este una dintre sarcinile tratamentului terapeutic. Grupurile, pentru ca ele declanseaza sentimentele sau devin familia surogat, sunt instrumente ideale atat pentru a aduce aceste tipare mai aproape cat si pentru a crea posibilitatea vindecarii lor. Psihodrama, pentru ca permite distributiei originale sa se manifeste, prezinta cleintului oportunitatea de a rezolva transferurile, lucrand cu ele intr-un mediu controlat. Copilul care nu putea vorbi, comunica ce anume are de spus; adolescentul care se ascundea in camera sa, iese afara si comunica cu persoanele de care fugea; si nevasta care strangea in liniste sticlele goale de alcool, incepe sa-l confrunte pe barbatul alcoolic.

A face parte dintr-un grup de terapie pentru o perioada prelungita de timp ajuta dependentul sau AcoA sa se confrunte cu sentimentele dureroase sau situatiile care provoaca anxietatea fara sa fuga fata de ele sau sa se comporte in modalitati nepotrivite.

tima de sine scăzută este problema centrală a dependenţilor şi a multor ACoAs, care au internalizat mesaje confuse despre ei din mediul lor familial. În continuare vom face un scurt rezumat al unora dintre factorii care contribuie la o stimă de sine scăzută, precum şi a unora dintre sentimentele şi problemele comune atât dependenţilor cât şi AcoAs:

Ruşine
Izolare
Doliu neîncheiat
Distorionare comportamentală
Reacţii de stress posttraumatic
Gândire şi comportament treze vs. ne-treze
Amorţire emoţională
Gândire dezorganizată
Internalizarea unui sistem familial distorsionat
Modele parentale distorsionate
Dificultate în a stabili relaţii empatice
Separarea incompletă de părinţi
Copii parentali
Disfuncţii maritale internalizate
Structura rigidă a Eului
Abuz fizic şi sexual în copilărie
Disociere
Iluzia atotputerniciei
Dificultăţi în a-şi clarifica nevoile

RUŞINEA

Pentru persoana dependentă sau pentru cel care se află într-un mediu de dependenţă, ruşinea devine nu atât un sentiment care este experimentat în relaţie cu un incident şi o situaţie, ci o atitudine fundamentală faţă de sine şi despre sine. Poate fi dificil de identificat ruzinea, pentru că este pervaziv, devenind parte a strucutrii personalităţii. Ea este experimentată ca o lipsă a energiei necesare pentru a trăi, o incapacitate de a accepta dragostea şi grija sau ca o ezitare în a se orienta către afrimarea de sine. Se trăieşte ca o luare de decizii impulsivă sau ca o incapacitate totală de a lua decizii. Ruşinea poate menţine oamenii blocaţi într-un stadiu infantil al dezvoltării, dar poate fi şi energie, aflată la baza compulsiilor şi obsesiilor. Unii nu vor simţi niciodată că au obţinut suficient pentru compensa sensul profund al ruşinii lor, iar alţii se vor folosi de alcool, dorguri, mâncare, sex sau vor munci compulsiv pentru a se interpune durerii emoţionale şi ruşinii.

Cum poate ajuta psihodrama?

Unul dintre cei mai importanţi paşi în uşurarea sentimentului de ruşine este acela de a sparge încuietoarea care ţine închis secretul din spatele ruşinii şi de a-l aduce în atenţia celorlalţi. Grupul acţionează ca un puternic martor al împărtăşirii secretului. Persoana care joacă un rol într-o situaţie cu care este asociată ruşinea are posibilitatea de a înapoia celui care a provocat-o ruşinea pe care a internalizat-o ca fiind a ei. În psihodramă aceasta se întâmplă spontan, chiar în modul în care protagonistul are nevoie să se întâmple.

Sentimentele inconştiente de ruşine vor exercita un puternic control asupra psihicului până în momentul în care sunt conştientizate şi trăite în prezent: când apare ruşinea, este făcut un efort de a o diminua prin controlul asupra sa ori aspura altora, prin comportamente de acting out sau ingerând substanţe. Psihodrama oferă oportunitatea atât de a mobiliza ruşinea atât prin punerea în scenă cât şi privind psihodrama altora, astfel încât ruşinea poate fi adusă din profunzimi către suprafaţa minţii unde poate fi văzută şi simţită în prezent; cauza ei poate fi înţeleasă şi astfel se poate produce insight-ul. Psihodrama oferă piese ale puzzle-ului ascunse de demult, astfel ca întreaga imagine să poată fi văzută.

IZOLAREA

În cadrul familiei dependente, unde sentimentele şi problemele reale sunt negate, copiii care suferă nu au unde să găsească înţelegere, securizare şi confirmarea realităţii. Ei se simt nebuni – ca şi cum ar dramatiza situaţia fără să fie necesar sau ar crea probleme. Pentru a înrăutăţii şi mai mult sitauţia, membrii familiei care sunt într-un stadiu de negare îşi vor confirma percepţiile distorsionate despre sine, pentru că trăirea realităţii este mult prea dureroasă pentru familie, iar negarea este simţită ca fiind securizantă.

Posibilităţile copilului de a stabili relaţii sincere în sistemul familial scad din cauză că însuţi sistemul familial trăieşte o minciună, spusă în tăcere, pentru a-şi menţine echilibrul.

Într-un astfel de sistem închis nimeni nu spune adevărul despre ceea ce simte şi nimeni nu se eliberează de durerea sa. Incapacitatea de a vorbi în siguranţă despre realitate îi forţează pe toţi să ascundă ceea ce simt cu adevărat- ceea ce înseamnă că într-o astfel de familie este prea puţin sprijin şi empatie. Rezultatul este că fiecare se simte izolat în propria sa durere.

Cum poate ajuta psihodrama?

Statutul nostru într-un grup creşte atunci când facem o mărturisire sinceră despre noi. Sentimentul nostru de izolare se diminuează şi noul nostru statut ne aduce legături noi şi semnificative cu alte persoane din grup. Psihodrama cheamă oamenii să lucreze împreună către un scop comun, de a juca fie drama protagonistului fie drama proprie. Membrilor grupului li se cere să joace roluri importante din viaţa protagonistului, şi prin aceasta, au şansa de a se exprima în diverse roluri. De asemenea, ei se simt importanţi în desfăşurarea acţiunii, pentru că îşi dau seama cât de importanţi sunt în catharsis şi în rezolvarea temei protagonistului.

Toţi aceşti factori aduc oamenii din izolare către interacţiune, ceea ce diminuează starea lor de izolare. Prin împărtăşire în cadrul grupului, directorul poate antrena persoanele izolate pur şi simplu întrebându-le cum au trăit psihodrama şi cu ce anume din viaţa lor a rezonat.

DUREAREA ŞI DOLIUL NEÎNCHEIATE

Familiile dependente suferă pierderi profunde. Este pierderea adicţiei de substanţă şi riscul codependenţei. Pentru copii este pierderea încrederii în părinţi, pierderea unei copilării libere şi netulburate, pierderea sentimentului de siguranţă, pierderea unităţii familiale securizante, pierderea sprijinului, pierderea unei dezvoltări iniţiale stabilă şi lină. Mai este pierderea evenimentelor familiale plăcute, a ritualurilor şi vacanţelor, iar pentru copii, pierderea siguranţei de a şti că părinţii lor sunt capabili să-i îngrijească şi să vină în întâmpinarea dorinţelor lor în schimbare.

Mulţi membri ai familiilor dependente trăiesc un fel de moarte interioară sau amorţire psihică, ca o metodă de a face faţă unei supraîncărcări cu frică, durere şi anxietate- iar o sarcină a terapiei este aceea de a asigura un mediu securizat în care ei pot urma un proces de doliu într-un grup suportiv, conectat emoţional.

Cum ajută psihodrama?

Psihodrama, spre deosebire de alte metode, oferă şansa de a spune ceea ce este nevoie să fie spus şi de a face ceea ce a rămas nefăcut. Putem încheia „afacerile vechi” în contextul acţiunii, punerii în act. Despărţirea finală, lucrul pe care nu au avut ocazia

niciodată să-l spunem, dragostea care nu a fost rostită, lacrimile care nu au fost niciodată împărtăşite, furia care a fost ţinută într-o tăcere tremurătoare – toate pot fi puse în scenă dramatizând astfel încât să lucrăm asupra pierderii nerezolvate, să o aducem la o încheiere mulţumitoare şi să continuăm cu viaţa noastră.

DISTORSIUNI ÎN DEZVOLTARE

Părinţii care sunt mai preocupaţi de propriile lor probleme decât de a fi părinţi nu pot împlini nevoile copiilor lor. Sentimentul fundamental al copilului de încredere şi securitate este ameninţat, ceea ce face dificilă dezvoltarea stimei de sine şi parcurgerea naturală şi cu suportul necesar a stadiilor de dezvoltare. Dacă, de exemplu, un copil are nevoie să se îndepărteze de părinte, iar părintele nu este suficient de securizat pentru a permite acest lucru, va interpreta aceasta ca pe o rejecţie. Astfel că lupta copilului pentru autonomie va fi blocată, iar mai târziu şi dezvoltarea va fi afectată. În mod deosebit, un adolescent are nevoie să creadă că separarea de familie nu înseamnă exilare. Dacă, în loc de a-şi folosi energia în scopul de a deveni propria sa persoană, el foloseşte această energie în mod constant pentru a se asigura că familia este intactă, separarea va fi serios împiedicată.

Cum ajută psihodrama?

Când o scenă sau o situaţie care au fost blocate la nivel psihic sunt dramatizate pe scenă pentru a fi trăite din nou, comportamentele nesănătoase care apar în acţiune sunt adesea văzute şi identificate ca fiind „nebune” sau „bolnave” – atât de către protagonist cât şi de către grup. Comportamentul distorsionat cu care cineva a trăit de atâta timp încât a ajuns să fie simţit ca normal, devine mai uşor de văzut cum este cu adevărat atunci când este jucat. Treptat, odată cu împărtăşirea şi analiza în cadrul grupului, aspectele distorsionărilor internalizate pot fi examinate şi înlocuite cu noi conştientizări, iar insight-ul se poate produce. Terapia de lungă durată îi dă voie clientului să meargă încet şi să retrăiască stadiile din dezvoltarea sa pe care le-a ratat.

REACŢIA DE STRESS POSTTRAUMATIC

Copiii care au crescut în medii dependente sunt supravieţuitorii unor serii de traume din prima copilărie. Traumele lor s-au desfăşurat de-a lungul unei mari perioade de timp, iar ei au fost neajutoraţi în faţa acestora, fără să ştie niciodată când să se aştepte la abuz, ce anume l-a cauzat sau cum să oprească abuzul. Ca adulţi, ei pot manifesta multe simptome ale sindromului de stress posttraumatic trăit de soldaţi în războaie. A Co As au tendinţa de a reacţiona exagerat, peste măsură sau de a se retrage şi a se ascunde. Ei au învăţat, copii fiind, să devină hipervigilenţi faţă de orice semn de perturbare şi să intre în acţiune pentru a placa, a controla, a evita sau a TAKE ON THE ABUSER pentru a se proteja. Astfel că nu este de mirare că mulţi dintre ei caută criza şi

îşi aleg profesii şi parteneri cu un nivel ridicat al stressului. Au ajuns să câştige un sens al valorii de sine din controlarea incontrolabilului. Chiar şi atunci când nu este nimic ameninţător în mod special de care să aibă grijă, ei vor percepe că este . Claudia Blackburn spune următoarele: „Aco As cu reacţii de stress posttraumatic (1)au dificultăţi în a-şi stabili graniţele emoţionale; (2) sunt foarte defensivi;(3) sunt amorţiţi şi au evitat durere astfel încât simt că „ceva lipseşte";(4) impunerea limitelor şi a graniţelor de către alte persoane este experimentată ca respingere sau chiar abuz; şi (5), ei spun că <<au suferit o traumă, dar au trecut repede mai departe şi sunt foarte bine acum>> ".

Cum ajută psihodrama?

Componenta acţională a psihodramei accesează aceleaşi arii cerebrale ca şi comportamentul de zi cu zi. Cu alte cuvinte, dacă trauma are loc prin acţiune, poate fi vindecată prin acţiune. Traumele vechi, cum ar fi aceea de a creşte cu un părinte alcoolic sau de a creşte într-un sistem familial ce provoacă durere, sunt aduse în viaţa adultă. Viaţa normală provoacă anxietate din cauză că sinele traumatizat stă în aşteptarea crizei. AcoAs care s-au obişnuit mai degrabă cu situaţiile critice ezită în a trăi sentimentele pozitive, pentru a se proteja faţă de durerea produsă de pierderea primară. Din nefericire, acest mod de viaţă nu-i apără, ci îi ţine într-o stare continuă de tensiune interioară, aparent fără obiect.

Când rănile şi durerile sunt scoase afară din ascunzătoare(prin împărtăşirea lor – joc de rol, notarea în jurnal, arta sau orice ajunge în profunzimile întunecoase şi aduce la lumină adevărul), povestea poate fi spusă şi adusă drept mărturie, şi astfel persoana este capabilă să găsească sensul durerii. Psihodrama este potrivită în mod deosebit în atingerea şi activarea defenselor, atât prin identificarea cu protagonistul cât şi prin propria dramă, material ce trebuie să dezvăluie sinele.

GÂNDIREA TREAZĂ VS. GÂNDIREA NE-TREAZĂ

Mediile dependente funcţionează cu două realităţi alternante, una trează şi una afectată de abuzul de sbstanţă al dependentului. Atunci când este folosită o substanţă, uzul ei trebuie să fie protejat de persoana în cauză. Aceasta implică minimalizarea şi negarea impactului pe care utilizatorul îl are asupra sistemului. Fie că substanţa este alcool, drog, mâncare sau sex, utilizarea ei compulsivă/dependentă va altera dinamica familiei. Dependentul va investi energie în păstrarea unui depozit de substanţă, deseori în secret, iar familia va investi energie în păstrarea unei aparenţe normale a familiei. Sistemul se organizează diferit atunci când dependentul foloseşte substanţe şi când nu foloseşte substanţe. Cele două realităţi care trăiesc in interiorul copilului se împiedică reciproc de-a lungul vieţii adulte. Normalitatea nu exclude neîncrederea, iar durerea generează primele temeri de abandon şi/sau de dependenţă, care pot aduce trecutul în prezent sub forma comportamentelor defensive, pasiv-agresive sau agresive.

Cum ajută psihodrama?

Oamenii pot juca în psihodramă ambele realităţi: atât cea trează cât şi cealaltă. Prin intermediul psihodramei ei pot mări nivelul de conştientizare al fiecărei realităţi şi pot aduce din inconştient în conştiinţă tot ceea ce a fost confuz şi ascuns, unde poate fi separat în două atmosfere distincte. Astfel, ei pot vedea unde lumea interioară, narcotizată, poluează viaţa lor actuală.

Psihodrama poate ajuta, de asemenea, în clarificarea a ceea ce vine din trecut şi a ceea ce aparţine prezentului. De exemplu, dacă o soţie ţipă la soţul ei şi îi spune lucruri pe care, inconştient, îşi doreşte să le fi spus tatăluiei alcoolic, directorul psihodramei o poate ruga să-şi aleagă tatăl şi să-i vorbească direct acestuia. Făcând astfel, ea poate deveni conştientă în prezent despre modul în care sentimentele purtate din familia ei dependentă, despre cum trecutul îi copleşeşte prezentul, şi despre cum obiceiuri dezvoltate într-o relaţie în care era prezentă dependenţa sunt reluate într-o relaţie actuală, în care dependenţa poate nu este prezentă.

AMORŢIREA EMOŢIONALĂ

Copiii care cresc în situaţii dureroase învaţă cum să se blocheze emoţional pentru a nu suferi. Ei realizează această amorţire printr-un comportament compulsiv, deturnând durerea într-o activitate, reprimând sau disociindu-se de trăirile dureroase, folosind o substanţă pentru a îngropa rana sau învăţând cum să se închidă emoţional. Închizându-se, poate opri propriu-zis durerea, dar va proi, de asemenea, şi alte trăiri. Cel care foloseşte blocarea ca apărare nu mai este în contact cu sentimentele sale reale şi îşi inhibă capacitatea de a stabili conexiuni pline de semnificaţie între circumstanţe şi răspunsurile sale emoţionale la acestea. Rezultă astfel sentimente de izolare şi întrerupere.

Cum poate ajuta psihodrama?

Exteriorizând aceste sentimente amorţite de-a lungul terapiei poate fi foarte confuz şi înspăimântător – dar, în final, redă persoana sieşi. Psihodrama reprezintă opusul blocării emoţionale prin încurajarea angajării (implicării) în activităţi încărcate emoţional. Privind drama altora şi identificându-se cu aceştia, o persoană are şansa de a lăsa jos defensele şi a se apropia de propriile trăiri. Prin procesul de identificare în acţiunea psihodramatică, trăirile care au fost îngropate se ridică la suprafaţă. Adeseori, amintiri care anterior fuseseră uitate apar în prim plan. Este dificil să rămâi complet închis într-un mediu psihodramatic fără ca această închidere să nu devină evidentă. După o perioadă de timp, psihodrama va ajuta treptat persoana să-şi recâştige capacitatea de a simţi şi de a se manifesta spontan.

GÂNDIREA DEZORGANIZATĂ

Una dintre tacticile de supravieţuire ale familiilor disfuncţionale este de a afişa o imagine aparentă de bine. Şi pentru că trăirea emoţională profundă poate fi radical diferită de imaginea de la suprafaţă, copiii experimentează propria lor realitate interioară ca fiind necongruentă cu realitatea lor exterioară. Trăirile lor nu sunt confirmate sau validate, şi astfel ei se simt deconectaţi şi confuzi. Oamenii dependenţi nu gândesc clar. Copiii care încearcă să vorbească raţional cu părinţii lor „narcotizaţi" sau disfuncţionali, nu ajung la o înţelegere raţională. Ei sunt determinaţi să creadă că percepţiile lor sunt nepotrivite, şi prin urmare, ajung să se îndoiască de capacitatea lor de a gândi. Când afectele şi gândirea sunt în contradictoriu cu ceea ce este aceeptabil, gândirea poate deveni dezorganizată. Şi astfel, în cele din urmă, copiii din familiile dependente experimenteză gândirea şi simţirea ca fiind detaşate una de cealaltă şi de propria lor realitate internă, care ajunge să pară fără sens şi nerelevantă. În profunzime, durerea neîncheiată şi anxietatea sunt investite în detrimentul eului interior.

Cum ajută psihodrama?

Emoţia şi gâdul sunt legate. Deseori ne organizăm gândirea în jurul unor emoţii puternice pentru a le adapta într-un fel, a le face faţă, a le valida sau a le raţionaliza. Când durerea(prin esenţă emoţională) nu are încotro să meargă, creează presiune emoţională, tensiune şi distorsionează modul în care ne experimentăm pe noi şi lumea noastră. Ne organizăm gândirea în jurul unor percepţii greşite din cauza emoţiilor care ajung la suprafaţă în prezent şi nu se referă la circumstanţe din prezentul-trăit. Multe dintre acestea sunt emoţii arhaice, în căutarea unui mijloc de eliberare, dar noi nu le identificăm ca atare. Când poverile emoţionale sunt ţinute în tăcere şi în mare secret la nivel psihic ca răni emoţionale profunde, de neatins, o reţea de false raţionalizări creşte în jurul acestora pentru a le proteja şi pentru a nu fi ştiute, văzute sau simţite. Atunci când sunt eliberate în psihodramă, emoţiile nu mai au acest efect asupra gândirii.

INTERNALIZAREA UNUI SISTEM FAMILIAL DISTORSIONAT

Sistemul familial dependent este construit în jurul negării, iluziei, reprimării şi distorsionării. Principiile după care familia este organizată au la bază viaţa cu dependenţă sau cu disfuncţionalităţi. Când această familie disfuncţională este internalizată devreme în viaţă de către copilul în creştere, el poartă acest sistem, la nivel intern, în viaţa adultă, ceea ce înseamnă că familia interioară a AcoAs este, de asemenea, disfuncţională. În viaţa adultă acest sistem este trăit până la capăt şi devine un principiu de organizare în relaţii şi în familie, unde adicţia şi trauma pot fi sau nu prezente. AcoAs şi dependenţii au tendinţa să fie hipervigilenţi în relaţii- căutând probleme chiar şi atunci când nu sunt. Regulile sistemului închis – „Să nu ai încredere, să nu vorbeşti, să nu simţi" – sunt declanşate şi adultul foloseşte aceste moduri de comportare şi supravieţuire în noua familie.

Cum ajută psihodrama?

Într-un gru de psihodramă dinamicile familiale şi transferurile sunt simţite şi puse în scenă. Rezolvarea acestor relaţii de transfer reprezintă calea către vindecare.

Sociomatricea grupului aduce la suprafaţă familia internalizată a fiecărui membru al grupului. Atomii sociali şi sociogramele oferă fiecăruiparticipant posibilităţi nesfârşite de a-şi examina şi reexamina familia atât din poziţia proprie cât şi din poziţia celorlalţi. Inversiunea de rol îi permite participantului nu numai să vadă punctul de vedere al celeilalte persoane în interiorul sistemului, ci şi să-l experimenteze.

În grup, prin intermediul dramatizării şi al exerciţiilor sociometrice, rolurile familiale şi sistemele familiale sunt examinate şi explorate în mod repetat. Conştientizarea dinamicilor familiale inconştiente reprezintă primul pas către evaluarea şi rezolvarea reprezentărilor distorsionate ale protagonistului, pe măsură ce adevărul acestuia este spus. Acest proces ajută la reducerea disonanţei cognitive din interior prin echilibrarea relaţiei dintre realitate şi percepţiile, aşteptările distorsionate.

MODELE PARENTALE DISTORSIONATE

In mediile difuncţionale dezvoltarea normală a copilului este adesea neglijată în favoarea comportamentelor de adicţie şi de compulsie. Copilul vede nişte părinţi pe care i-a pierdut şi care sunt incapabili să fie prezenţi total ca părinţi. Mai târziu în viaţă, când la rândul lui devine părinte, nu are modele parentale sănătoase care să-i servească drept exemplu.

Urmarea modelului reprezintă una dintre cele mai profunde forme de învăţare. Proprii noştri părinţi ne învaţă mai mult decât oricine despre cum să fii părinte. Noi avem tendinţa de a fi părinţi fie în modul în care am fost îngrijiţi, fie într-un alt mod, ca reacţie la modul lor de îngrijire. Terapia oferă şansa de a uşura durerea unei îngrijiri inadecvate şi de a fi îngrijit din nou, în mod mai sanogen.

Cum poate ajuta psihodrama?

În psihodramă, persoana poate pune în scenă rolurile părinţilor introiectaţi atât din perspectiva lui cât şi a lor. A juca rolul părintelui ajută la aducerea personalităţii acestuia, care trăieşte în protagonist, la un nivel conştient. In continuare, directorul(terapeutul) poate folosi tehnica intervievării protagonistului în rolul părintelui său atât pentru a-l menţine în acel rol cât şi pentru a obţine informaţii semnificative. A juca rolul părintelui îi permite protagonistului să-şi pună în scenă introiecţia într-un mediu securizant în care rolulrile distructive introiectate pot fi examinate, trăite şi eliberate. A juca rolul protagonistului o ajută pe persoan respectivă să-i înapoieze părintelui emoţii ca ruşinea, furia şi chiar dragostea, emoţii pe care le-a purtat în el în tăcere din cauză că legătura empatică dintre părinte şi copil nu a fost suficient de solidă pentru a conţine aceste trăiri.

DIFICULTATEA ÎN A FORMA LEGĂTURI EMPATICE

Copiii învaţă dacă pot avea sau nu încredere în lume în funcţie de modul în care primii îngrijitori s-au purtat cu ei. Dacă îngrijitorii le înţeleg nevoile corect şi le răspund, copii ajung să vadă lumea ca pe un spaţiu plăcut, care vine în întâmpinarea dorinţelor lor. Atunci câns copiii nu au avut un îngrijitor empatic la nevoile lor, când dezvoltarea sinelui este incompletă şi simt că nu au primit suficient din cât aveau nevoie, devine dificil pentru ei să dea din ceva simt că este un vid, un spaţiu gol. O persoană care nu a reuşit să se separe emoţional de părinte va conştientiza cu dificultate prezenţa altuia, căci sub o anumită formă, ea este încă încorporată părintelui.

Putem vorbi de empatie atunci când suntem capabili să inversăm rolul cu o altă persoană, văzând şi simţind lucrurile cam cum le vede cealaltă persoană. Persoana care nu a avut suficientă satisfacţie în dezvoltare întîmpină dificultăţi să renunţe la propriul eu şi să inverseze rolurile. Conform lui Robert Siroka, „Există o semnificaţie în faptul că eul nu etse suficient de puternic pentru a se deplasa în relaţia empatică cu celălalt, în aceea că o parte a eului se poate pierde sau poate fi pusă în pericol dacă nu este păzită constant". În contextul unei lipse de încredere în sine, este dificilă extinderea către celălalt.

Cum poate ajuta psihodrama?

Psihodrama are puterea de a accesa durerile vechi şi trăirile de rejecţie, şi de a deschide protagonistul către emoţii brute. În acele moment, protagonistul poate trece dincolo de durerea care l-a blocat şi de apărările care amorţesc durerea. Odată eliberat, protagonistul este pregătit să-i lase pe oameni „înăuntru", într-un mod pozitiv. Noile experienţe de relaţionare se pot produce, iar eul poate fi trăit şi reconstruit. Odată ce eul este întregit, puternic, poate avea loc şi conştientizarea celuilalt; odată ce empatia este integrată în sine, poate fi trăită în relaţia cu celălalt.

INDIVIDUAREA/SEPARAREA INCOMPLETĂ DE PĂRINŢI

Unii părinţi percep separarea ca pe o rejecţie şi îşi retrag dragostea şi rup legătura cu copilul, pe care îl simt că se îndepărtează de ei. In această situaţie separarea ajunge să semnifice pierderea părintelui, ceea ce adesea pare un preţ prea mare de plătit. De exemplu, fata adolescentă care aduce prieteni acasă în loc de a ieşi cu ei, astfel încât să nu-şi lase singură mama prea mult timp, nu va fi capabilă să se separe de ea; ea simte că trebuie să se îngrijească de nevoile părintelui înainte de ale ei.

Unul ditre aspectele tragice ale acestei situaţii este acela că copilul confundă separarea cu încorporarea. Lecţia este "Când simt nevoia să mă îndepărtez, de fapt trebuie să mă apropii – Trebuie să încorporez ceea ce mă face să vreau să plec şi să mint în legătură cu dorinţa de a pleca, chiar şi pe mine, căci este insuportabil pentru părintele

meu. Părintele meu ar muri fără mine ”. Procesul individuării devine astfel prea înspăimântător şi prea dureros pentru a suporta. Drept rezultat, copilul învaţă să-şi întâmpine nevoile prin fuziunea emoţională şi psihică cu părintele: „Îmi satisfac nevoile satifăcându-le pe ale tale, şi îţi permit ţie să-ţi satisfaci nevoile satisfăcându-le pe ale mele”.

Cum poate ajuta psihodrama?

Înainte de a ne individua trebuie să fi fost într-o relaţie. Psihodrama îi ajută pe protagonişti să primească pe cale experienţială „ceea ce nu au avut niciodată”. De exemplu, după concretizare, sentimentul de singurătate se orietează către umplerea vidului, folosind surogate pentru a genera un sentiment de dragoste, acceptare şi sprijin. Deoarece psihodrama poate mobiliza sentimente profunde, protagonsitul poate ajunge în contact deplin cu nevoile neîmplinite sau cu rănile deschise, lăsând jos armura care îl proteja de simţirea durerii. Odată ce durerea este simţită, poate fi vindecată.

Pentru a avea loc individuarea trebuie să localizăm părintele interiorizat. Pentru a se întâmpla acest lucru, trebuie să rezolvăm relaţia părinte-copil. Numai atunci când părintele este intact în interiorul copilului, acesta din urmă se poate orienta către lume având ca punct interior de referinţă sentimentul de a fi iubit şi protejat; astfel copilul poate învăţa să se iubească şi să se îngrijească pe sine, să-i recunoască pe ceilalţi ca existând separat de el şi să trăiască experienţe care îi pot oferi acelaşi repere. Dar dacă acest sentiment profund este afectat, el este condamnat la o căutare continuă a dragostei şi acceptării pe care nu le-a avut niciodată. Din păcate, fără a trăi şi a învăţa acel sentiment, nu vom şti ce căutăm şi vom confunda dragostea şi acceptarea cu tot ceea ce ne dă o stare de bine.

COPILUL PARENTAL

Mediile disfuncţionale nu apar pur şi simplu. Acestea sunt create de părinţi care, la rândul lor, nu au fost îngrijiţi şi hrăniţi corespunzător. Aceşti părinţi îşi proiectează în proprii lor copii nevoile emoţionale de securizare neîmplinite, în dorinţa de a şi le satisface.

Când copiii sunt solicitaţi să împlinească dorinţele părinţilor lor în exces, iar părinţii nu sunt capabili să le iasă în întâmpinare, aceştia vor deveni în curând mici adulţi. Micii adulţi din mediile difuncţionale tind să (1) încerce să fie perfecţi pentru a-şi pune părinţii într-o lumină favorabilă;(2) se gândesc la ceea ce ar fi cel mai bine pentru părinţii lor înainte de a se gândi la ce ar dori ei;(3) pun pe primul loc nevoile părinţilor;(4) îşi câştigă un sentiment al valorii de sine mai degrabă din a fi buni decât din a se simţi bine;(5) îşi neglijează propriile nevoi atât de des încât nu le mai pot identifica;(6) se simt inadecvaţi atunci când nu-şi fac părinţii fericiţi;(7) li se cere să dea valoare familie;(8) internalizează

un sentiment copleşitor al eşcecului atunci când nu reuşesc să rezolve problemele părinţilor sau ale familiei.

Cu toate că a satisface nevoile celuilalt este natural şi sănătos, devine un proces disfuncţional atunci când nici o parte implicată nu este conştientă de nevoile cui sunt satisfăcute şi nu are conştiinţa propriilor nevoi. In asemenea cazuri, oamenii pot veni în contact cu propriile dorinţe şi nevoi prin identificarea acestora în alţii, pe care însă le neagă la ei. Astfel se pot crea relaţiile co-dependente.

Cum poate ajuta psihodrama?

Cateva dintre ranile provocate de faptul de afi un copil transformat in parinte sunt:

- pierderea copilariei
- asumarea rolurilor de adult dincolo de capacitatile sale si de aici sentimentul esecului
- pierderea parintelui ca persoana de care esti educat si indrumat
- invatarea zi de zi de a implini nevoile cuiva inainte de nevoile proprii si lectia ca apoti ajunge sa fii iubit si aprobat avand grija de altcineva
- pierderea timpului de a se minuna,lupta si focaliza asupra dezvoltarii personale.

Prin psihodrama, copilul adult joaca dorinte si probleme nerezolvate si prin sociometria grupului isi poate rezolva transferurile si invata noi comportamente.

DISFUNCTIILE MARITALE INTERNALIZATE

AcoAs aduc în relaţiile personale extrafamiliale disfuncţiile maritale ale părinţilor lor. Modelul acestei disfuncţii este reprezentat de o căsnicie în care partenerii nu au fost capabili să-şi rezolve problemele în mod deschis, să ajungă la o soluţie şi să treacă mai departe. Sau poate că AcoAs au avut părinţi care au încercat să-i atragă pe copii în conflictul de cuplu, pentru a câştiga putere în relaţie. Ei au introiectat, la un nivel profund, realitatea a doi oameni dezamăgiţi unul de altul şi care s-au rănit reciproc.

Cu un asemenea model, căsnicia poate părea nu numai periculoasă, ci chiar poate deveni periculoasă; Cu abilităţile relaţionale pe care AcoAs şi le-au însuşit, ei pot recrea continuu durerea şi neînţelegerile cu care au crescut. A învăţa să trăieşti într-o relaţie funcţională înseamnă a relua acea durere şi a o aduce în prezent pentru a fi văzută, simţită şi eliberată, şi a forma, în continuare, abilităţi relaţionale constructive.

Cum poate ajuta psihodrama?

Atmosfera unei căsnicii reprezintă o forţă determinantă în stabilitatea unui cămin, iar psihodrama oferă o şansă de a recrea atmosfera pe scenă în aşa fel încât să fie redată şi experimentată din perspectiva copilului care a trăit în interiorul acesteia, din perspectiva părintelui care a trăit-o şi din perspectiva adultului care acum o poate vedea aşa cum a fost cu adevărat. A aduce pe scenă, prin jocul de rol, modul în care părinţii s-au înţeles, şi re-experimentarea în prezent, pot ajutaprotagonistul să vadă cum, poate, la

nivel inconştient, trăieşte scenariul părinţilor lui. Psihodrama ajută la clarificarea pattern-urilor destructive şi la înţelegerea acestora.

STRUCTURA INFLEXIBILĂ A EULUI

AcoAs învaţă să nu-şi împărtăşească adevăratele sentimente sau să discute ceea ce se întâmplă în interiorul lor. Ei ajung să creadă că, dacă îşi lasă garda jos, devin vulnerabili. De asemenea, ei învaţă să nu spună adevărul despre ceea ce se văd că se întâmplă în jurul lor, pentru că, dacă vor face acest lucru, riscă să fie atacaţi şi puşi la pământ de către cei din familie care neagă dezechilibrul familiei şi care au investit în „a arăta bine",ca strategie de supravieţuire.

Când oamenii care folosesc negarea pentru a supravieţui sunt provocaţi, experimentează provocarea ca o ameninţarea a propriei vieţi. Drept consecinţă, AcoAs şi persoanele dependente ajung să ducă o viaţă dublă. Toţi membrii sistemului familial duc vieţi duble, fie conştient fie inconştient, pentru că lumea lor internă şi cea externă nu sunt în concordanţă. Astfel ei devin speriaţi şi defensivi. Ei învaţă că au nevoie să fie în gardă tot timpul, fie pentru a evita abuzul, fie pentru a menţine o situaţie temporară de siguranţă.

Într-un mediu în care „cea mai bună apărare este un bun atac ", , a fi spontan, vulnerabil şi uneori poate chiar interactiv, dă un sentiment de nesiguranţă, şi deseori chiar este. Astfel se dezvoltă rolurile rigide şi inflexibile. Până şi umorul are o intensitate nenaturală la aceste perosane, căci ei sunt obişnuiţi într-o măsură la fel de mare să elibereze emoţii dureroase sau să controleze prin intermediul sarcasmului ca umor. Aceşti oameni îţi iau poziţiile şi le apără; rolurile comportamentale devin roluri de supravieţuire. Apoi rolurile învăţate în cadrul sistemului devin structura internă a sistemului eului şi sunt jucate în situaţii de grup de-a lungul vieţii.

Cum poate ajuta psihodrama?

Grupul terapeutic este un spaţiu sigur pentru ca oamenii să înveţe noi roluri şi să practice un nou comportament. Sociometria grupului permite ca transferurile şi proiecţiile să fie rezolvate prin conştientizare şi punerea lor în scenă. Flexibilitatea mentală este o componentă importantă a sănătăţii mentale, iar psihodrama oferă experienţa directă a unei varietăţi de roluri- întărind rolurile în care cineva se simte nesigur, renunţând sau prelucrând rolurile care nu mai sunt utile eului, şi petrecând timp în exersarea rolurilor noi şi/sau a comportamentelor noi. Examinând noile şi vechile roluri din mai multe perspective – fie în rol, în inversiune de rol,ca auxiliar, ca parte a auditoriului sau ca observator – reprezintă un mod concret de a schimba organizarea internă.

ABUZUL FIZIC ŞI SEXUAL

Din cauza reducerii inhibiţiilor ca rezultă în urma consumării de alcool şi droguri, precum şi dincauza controlului scăzut al persoaneidependente, copiii acestora sunt în pericol de a fi violaţi fizic şi sau psihic. Internalizarea unui sentiment profund de neajutorare, înfrângere şi teroare se produce în urma subjugării în aceste feluri de către o figură autoritară sau de către un părinte. Când cel care abuză este un părinte, rezultă o confuzie în personalitate legată de graniţe şi un comportament adecvat în cadrul relaţiilor intime. A avea încredere în ceilalţi pare naiv, compromiţător sau periculos. Şi a avea încredere în sine este la fel de dificil pentru că victima poate un sentiment profund de vinovăţie sau complicitate: „Care a fost vina mea în asta?De ce am meritat să mi se întâmple asta?”.

Parte a vindecării este aceea a accepta că a fost o victimă inocentă. Din păcate, odată cu aceasta vine şi tragica conştientizare că părintele sau figura autoritară a fost cel care a comis agresiunea, că a pus copilul într-o primejdie teribilă, fără ca, aparent, să se gândească la binele copilului.

Nici un copil nu ar dori să afle acestea despre un părinte sau despre o persoană mai mare. Astfel ne putem explica de ce aceste amintiri nu ies adesea la suprafaţă decât atunci când victima se simte suficient de independentă pentru a trăi pe cont propriu. Conceptul de boală este de ajutor pentru că este mai acceptabil şi mai iertător să gândeşti că un părinte a făcut aceasta pentru că avea o boală – că boala a pus stăpânire pe el şi „şi-a ieşit din minţi” – decât să simţi că în mod deliberat a provocat durerea.

Cum poate ajuta psihodrama?

Creierul, atunci când este traumatizat, nu mai funţionează normal; generează o inhibare. Ca urmare, amintirile traumatizante sunt stocate într-un stadiu neîncheiat, nerezolvat. De fiecare dată când o amintire este reţinută astfel este adusă la suprafaţă (pentru că ceva a împiedicat-o, cum ar fi o relaţie intimă, furia manifestă, actul sexual, etc.), şi apare în această stare neîncheiată, împietrită, şi blochează participarea normală în activităţi obişnuite.

Utilizând psihodrama pentru a aduce la suprafaţă amintirile traumatice, şi a pune în scenă apoi o metaforă a situaţiei, în prezenţa unor surogate securizante şi a controlului, poate fi oferit un context pentru eveniment. Povestea poate fi spusă şi blocajul poate fi plimbat, spus, jucat, plâns, ţipat, şi depăşit. Toate emoţiile care au fost închise pot ajunge la suprafaţă şi pot fi experimentate în corp astfel încât să poată fi integrate şi simţite cu adevărat. În acest fel, micşorarea încetul cu încetul şi descărcarea celulelor creierului, precum şi includerea altora noi se poate produce; trauma din memorie va fi restaurată într-un nou ansamblu de celule, cu unele informaţii descărcate şi altele adăugate, şi o nouă conştientizare poate sprijini trecerea de la neajutorare la împuternicire. Astfel, oamenii traumatizaţi pot începe să vadă că au fost de fapt o victimă a situaţiei lor; că nu trebuie să se simtă responsabili pentru ceea ce s-a întâmplat ca şi când ei ar fi cauzat-o;

şi că ei pot să-şi poarte de grijă într-un mod în care nu puteau când erau copii, astfel încât a trăi şi a iubi şi a risca sunt din nou posibile.

DISOCIEREA

Când viaţa devine prea înspăimântătoare sau prea dureroasă, o posibilă reacţie la această traumă este disocierea de ea – a te îndepărta psihic. Deseori oamenii îşi amintesc trauma, cum ar fi abuzul fizic sau sexual, ca o experienţă văzută din afara corpului, ca şi cum s-ar vedea din alt loc.

Forma extremă a disocierii este tulburarea de personalitate multiplă – când persoana îşi creează una sau mai multe personalităţi a căror sarcină este să facă faţă durerii. Într-o formă mai uşoară a disocierii, persoana pur şi simplu se lasă dusă, mental, departe nu într-un loc anume, dar departe de prezentul dureros. Acest obicei, de a nu fi în întregime prezent, este o apărare împotriva emoţiei, un fel de absenţă mentală. Disocierea serveşte, de asemenea, ca apărare de-a lungul traumei, permiţându-le unora să experimenteze evenimentele dureroase ca şi când s-ar fi întâmplat altui „eu”. Acest mecanism defensiv ...

Slăbiciune fizică în timpul traumei împreună cu o slăbiciune psihologică, cu amintirea intruzivă a evenimentelor (asimilare), pierderea plăcerii în activităţile de obicei plăcute (disociere) şi sensibilitate extremă la stimulii care evocă trauma (sugestibilitate sau absenţa simţului critic).

Persoanele care disociază în mod regulat se pot simţi falşi sau nepotriviţi pentru că acţiunile lor din prezent nu sunt conectate cu sentimentul realului. Ei gândesc sentimentele în loc să le simtă, realizând un efort mintal pentru a ajunge la ceea ce li se pare că este un răspuns corect la o situaţie, pentru că le lipseşte accesul la informaţia care ar putea să le orienteze răspunsul potrivit.

Cum poate ajuta Psihodrama?

Pentru vindecarea disocierii, o persoană trebuie să reintre în sine pentru a realiza o conexiune reală cu viaţa sa interioară. Şi pentru ca întoarcerea să aibă efect, ea trebuie să simtă, să experimenteze şi să reintegreze toate sentimentele care au stat înăbuşite în timpul evadării din sine. Încălzirile psihodramatice şi participarea la drama altei persoane sunt utile în a o pune în contact cu sentimentele reprimate. Faza de joc dramatic, indiferent ca este protagonistă, eu auxiliar sau martor în audienţă, îi oferă oportunitatea de a experimenta într-un cadru sigur sentimente care provoacă frica. Odată ce acestea sunt simţite si revăzute de observatorul interior, ele pot fi integrate într-un nou mod. Apoi, faza de împărtăşire îi permite să vadă că nu este singura care a găsit un mod de a evita să simtă mai multă durere decât putea suporta. Accentul pus de Psihodramă pe antrenarea spontaneităţii este deosebit de folositor aici deoarece ajută oamenii să

trăiască înlăuntrul propriilor lor minţi şi corpuri şi să înveţe să suporte sentimente puternice fără să disocieze.

OMNIPOTENŢA

Din cauza gândirii magice din copilărie, împreună cu dorinţa puternică a copilului de a aduce pace şi armonie familiei sale nefericite, ea ajunge să creadă că ştie cum să-şi vindece familia – *numai dacă toţi membrii familiei ar asculta-o*. mai târziu în viaţă, acest gen de gândire magică se poate traduce prin omnipotenţă – sentimentul că numai ea a văzut şi a înţeles cu adevărat ce se petrecea în familia ei.

O altfel de omnipotenţă se dezvoltă ca apărare în faţa sentimentelor de neajutorare, inadecvare şi disperare. Deoarece realitatea unei situaţii este prea copleşitoare şi dureroasă pentru ca un copil să trăiască cu ea, el ajunge să construiască o falsă realitate plină de motive speciale şi raţionalizări care justifică faptul că familia lui e diferită. Decât să se simtă ca un ratat, el îşi spune că este un copil special – este neînţeles de străini. În acelaşi timp, dedesubtul iluziei de a fi excepţional, trăieşte o micuţă persoană rănită, îngrozită de a îşi permite să afle că ceea ce bănuieşte el ştie deja, că familia sa se destramă încet dar sigur.

Eul părinte al copilului are de asemenea şi o viziune exagerată a propriei sale importanţe. Acesta crede cu adevărat că fără el familia nu ar putea să funcţioneze. El poartă cu sine această iluzie şi la maturitate, când crede că numai el ţine totul împreună ţi înţelege de ce este cu adevărat nevoie. Este dificil pentru el să se simtă confortabil cu dimensiunea sa adevărată.

Cum poate ajuta Psihodrama?

Jocul psihodramatic îi permite eului autentic să iasă la suprafaţă. Copilul rănit şi speriat poate ieşi din ascunzătoare şi relaţiona, depăşindu-şi durerea, cu alţii. Relaţionarea cu ceilalţi şi ieşirea din izolare reduce nevoia unui sistem grandios de apărare. Prin intermediul identificării cu alţii care au fost şi ei răniţi şi care s-au simţit diferiţi de alte persoane, el învaţă că nu este singurul care a supravieţuit unor experienţe din copilărie dureroase: şi alţii au fost abuzaţi şi făcuţi să gândească urât despre ei înşişi. Această identificare cu alţii ajută la depersonalizarea sentimentului că este cumva deficient şi încurajează acceptarea unui eu mai real.

DIFICULTATE ÎN CLARIFICAREA NEVOILOR

O persoană ale cărei nevoi sunt sistematic neîmplinite în copilărie poate ajunge să se teamă să ceară ceea ce are nevoie. În primul rând, devine incapabilă să-şi tolereze propriile nevoi. A avea nevoie creează sentimente de slăbiciune, prostie sau pericol, şi de aceea îşi ascunde nevoile faţă de sine, negându-le sau proiectându-le asupra altei persoane.

În continuare, ideea de a fi clar în privinţa nevoilor şi de a cere ceva în favoarea eului creează o dilemă paradoxală. Pe de o parte, frica de a cere şi de a nu primi, aduce la suprafaţă durerea din copilărie, dezamăgirea de a avea nevoie şi de a fi apoi umilit ca a simţit acea nevoie. Pe de altă parte, dacă o nevoie e afirmată şi satisfăcută, acest fapt aduce cu sine durerea de separare, pentru că nevoia satisfăcută este prin natura ei finită şi pentru că în timp ce cere să i se satisfacă o nevoie specifică, dorinţele sale reale sunt mult mai adânci şi mai dificil de definit.

ACoA a învăţat în copilărie să nu depindă de nimeni. Si-a satisfăcut sau nu propriile nevoi în izolarea dureroasă, neasumându-şi niciodată riscul de a întreba. Poziţia iraţională este următoarea: „Nu voi cere nimic care să îmi dovedească ceea ce deja ştiu, că părintele meu nu este acolo. Aşa voi rămâne în relaţie, suferind în tăcere pentru neîmplinirea nevoilor mele. Dacă mi-aş face cunoscute nevoile, aş risca să fiu îndepărtat şi atunci aş rămâne total singur". Din cauza acestei dinamici interioare, ACoA riscă rareori să-şi afirme deschis nevoile, deoarece acestea evocă temeri de abandon şi separare.

Cum poate ajuta Psihodrama?

Interacţiunea din cadrul grupului mobilizează afirmarea nevoilor, deoarece recreează dinamica originală din familie; poate induce unei persoane sentimentul izolării, frica, respingerea ş.a.m.d. În timp, faptul de a fi capabil să tolereze nevoile, de a şi le însuşi, de a le exprima şi procesa disconfortul asociat lor, va ajuta la conştientizarea comportamentului şi a dinamicii care rezultă din el. odată ce aceste elemente sunt conştientizate, ele pot fi prelucrate şi înţelese.

Pag. 208: Dacă asculţi o familie coerentă… Steinglass, Peter, The alcoholic family, Basic Books, 1987.
Pag. 209: Alte roluri pot ieşi la suprafaţă… Wegscheider-Cruse, Sharon, 1986, Anoher chance, Health Communications, Deerfield Beach, Florida.
Pag. 209: În măsura în care siguranţa… Horney, Karen, Neurosis and human grouth, Norton, 1970.
Pag. 210: În ulimii ani o viziune mai empatică… Steinglass, Peter, The alcoholic family, Basic Books, 1987.
Pag. 210: „Stresul asistat de alcoolism"… Steinglass, Peter, The alcoholic family, Basic Books, 1987.
Pag. 210: „Un sistem este un întreg"… Patton, Michael, Qualitative evaluation and research methods, London Sage Publications, 1980.
Pag. 211: „Ei nu erau mereu aleşii"… Black, Claudia, It will never happen to me, Medical Adm. Co., 1981.
Pag. 211: Printr-o mulţime de influenţe potrivnice… Horney, Karen, Neurosis and human grouth, Norton, 1970.

Pag. 218: „A suferit o traumă în trecut"… C. Blackburn, 1993, February 22. Lecture, Fundaţia Caron, Warnersville, PA.

Pag. 221: „Nu avea încredere, nu vorbi"… Black, Claudia, It will never happen to me, Medical Adm. Co., 1981.

Pag. 224: „Fazele separării şi individuării"… Mahler, Margret, The psychological birth of the human infant, Basic Books, New York, 1975.

Pag. 229: Şi disocierea serveşte… Conform lui Spiegel, 1986.

12
Trauma

Experienţă care distruge inocenţa, dar te şi conduce înapoi la ea.
– James Baldwin

Trauma este o experienţă emoţională sau un şoc care nu este procesat normal şi are un efect psihic de durată. Conform lui B.A. van der Kolk:

Experienţe neaşteptate, terifiante, care bulversează sentimentul de predicţie şi pot avea efecte profunde de scurtă sau lungă durată asupra manierelor de a procesa emoţiile… Neajutorarea şi furia care de obicei însoţesc aceste experienţe pot schimba radical imaginea de sine a unei persoane, şi să interfereze cu viziunea unei vieţi sigure şi predictibile, o precondiţie pentru funcţionarea normală. Oamenii par psihologic incapabili de a accepta întâmplarea, distrugerea fără sens şi vor căuta o explicaţie pentru a da sens unei catastrofe, inclusiv prin a se auto-blama, sau a-i blama pe cei pe care îi iubesc: neajutorarea cere un vinovat. Acest fapt poate fi întors fie împotriva eului, pentru a fi fost incapabil de a preveni inevitabilul, sau împotriva altora.

Copilul care a văzut un părinte schimbându-se în faţa ochilor săi, dintr-o persoană bună şi prezentă, într-un beţiv furios, a fost traumatizat sistematic. Copilul care a fost bătut în repetate rânduri şi care a dezvoltat metode de a face faţă terorii, durerii şi pierderii siguranţei, a fost traumatizat. Copilul care a fost folosit pentru a satisface nevoile sexuale ale unui părinte în timp ce stătea neajutorat, va ieşi traumatizat din această experienţă, simţindu-se slab, înrăit şi vinovat. La fel ca şi copilul ignorat de cel care trebuia să-i poarte de grijă, căruia inconştientul părintelui i-a cerut să dispară, pentru că deşi acest copil nu va putea să se refere la un anumit eveniment sau circumstanţe clare, va rămâne cu un sentiment de a fi pierdut în spaţiu, de a fi şi a nu fi acolo. Va trăi cu anxietate, ca pe un pericol, atingerea altei persoane, sau acordarea permisiunii de a fi atins.

Copiii care au crescut în cămine dependente, care au o istorie de abuzuri şi neglijare, cresc cu o predispoziţie spre traumă. Mai târziu în viaţă, experienţe cărora alţi oameni ar fi capabili să le facă faţă în cursul unei zile le vor readuce strategiile de coping din copilărie şi durerea nerezolvată. Încercările de a avea relaţii intime ca adulţi îi face să simtă că vieţile lor sunt în primejdie. A avea un copil care este ignorat sau respins poate fi extrem de dureros pentru ei, din cauză că în copilărie ei simţeau că nu aveau unde să se ducă. In realitate, aproape oricare dintre aceste evenimente normale de viaţă pot acţiona ca declanşatori care scot la suprafaţă durere, frică şi furie.

„Persoanele cu PTSD (Sindrom de Stres Post Traumatic) îşi organizează viaţa în sensul de a face faţă consecinţelor traumei in una sau în ambele maniere aparent

contradictorii”, spune van der Kolk (vezi capitolul 11, Utilizarea psihodramei pentru toxicomani si ACoAs, pentru mai multe informaţii despre Sindromul de Stres Post Traumatic).

[Vieţile lor] sunt dominate de amintiri recurente, intruzive, copleşitoare, legate de traumă, sub forma… coşmarurilor, flashback-uri sau atacuri de panică, şi/sau demonstrează o evitare puternică de a se implica în viaţă, având frica că orice sentiment puternic poate declanşa o retrăire a traumei… când sunt expuşi la aspecte legate de intimitate, încredere, dependenţă sau furie, de cele mai multe ori reacţionează în faţa situaţiilor prezente ca şi cum ar fi traumatizaţi din nou: fie explodează, fie se retrag, fie ambele. Conştienţi de efectele comportamentului lor asupra celor din jur, dar neştiind de unde vin aceste sentimente, ei se simt vinovaţi şi furioşi şi sunt tentaţi să înăbuşe aceste sentimente cu muncă excesivă şi/sau alcool.

Atunci când suntem traumatizaţi, întrebuinţăm unul sau mai multe dintre următoarele răspunsuri: luptă, fugă sau panică. Oricare dintre aceste răspunsuri exclude confruntarea cu situaţia, evaluarea opţiunilor şi stabilirea alegerilor. Când experienţele vieţii nu sunt trăite, ele sunt incomplete. Evenimentele stocate astfel de creier devin parte a depozitului nostru de probleme nerezolvate, ceea ce John Moreno ar numi „tensiuni descătuşate”. Acestea formează rădăcina „compulsiei repetiţiei” a lui Freud, o dorinţă veche care strigă după acţiune sau încheiere.

Psihiatrul Mardi Horowitz a postulat un „principiu al încheierii” care „rezumă abilitatea intrinsecă a minţii umane de a procesa informaţia nouă pentru a aduce la zi schema lăuntrică a eului şi a lumii”. Trauma, prin definiţie, distruge această schemă lăuntrică. Experienţele traumatice neintegrate sunt stocate in ceea ce Horowitz numeşte „memorie activă”, care are „o tendinţă intrinsecă de a repeta reprezentarea conţinuturilor”. Trauma este vindecată numai când supravieţuitorul îşi alcătuieşte o nouă schemă mentală pentru a înţelege ce s-a întâmplat.

Conform lui Guy Taylor, copiii traumatizaţi suferă o scădere a ataşamentului faţă de persoana cea mai importantă care-l îngrijeşte. Aceasta duce la negarea nevoilor, erodarea încrederii, goliciune sufletească. Ei şi alte victime ale traumelor se implică într-un proces de percepţie selectivă: încep să se concentreze asupra a ceea ce au nevoie ca să supravieţuiască în detrimentul a ceea ce au nevoie pentru dezvoltarea personală şi au tendinţa să elaboreze şi să condenseze amintiri din copilăria mică, pierzând din vedere contextul şi timpul. Ei experimentează memoria, imaginaţia şi fantezia ca pe un teren nesigur şi drept urmare, ca să se apere, evită fantezia, imaginaţia şi jocul dramatic.

Psihodrama oferă unica oportunitate de vindecare în mai multe feluri. Lucrând asupra traumelor vechi cu persoane reale îi oferă supravieţuitorului contextul pierdut. El poate vindeca trauma în ambele feluri, prin eliberarea emoţiilor asociate şi prin

reconstruirea şi retrăirea scenei. Protagonistul poate nu numai să-şi spună povestea, dar să o şi arate şi să o împărtăşească cu alţii.

DISOCIERE SI REPRIMARE

Reprimarea este în general de două feluri. Pe de o parte o persoană recunoaşte conştient ceva ca fiind ameninţător şi anxiogen şi de aceea reprimă acest ceva pentru a evita să simtă frică şi anxietate. Pe de altă parte, stimulii ameninţători sunt percepuţi inconştient înainte ca persoana să-i înregistreze conştient ca ameninţători. Davis S. Holmes scrie: „(1) Reprimarea este uitarea selectivă a conţinuturilor care cauzează durere; (2) Reprimarea nu se află sub control voluntar; (3) Materialul reprimat nu se pierde, ci este stocat în creier şi poate fi conştientizat (aşa cum a postulat Freud) dacă este îndepărtată anxietatea asociată amintirii. Ipoteza că reprimarea nu se află sub control voluntar diferenţiază reprimarea de suprimare sau negare, cu care este câteodată confundată."

Disocierea ca apărare în faţa conţinutului dureros traversează spectrul de la a desemna o altă personalitate sau stare a personalităţii să preia controlul asupra situaţiei, ca în PMD, la a refuza conştientizarea unei situaţii ameninţătoare. În teoria procesării paralele (PDP), creierul stochează amintirile în celule separate care pot sau nu să fie supravegheate de către conştient. În acest sens orice amintire are o componentă disociativă.

„McClelland şi Rumelhart (1986)notează că modelul memoriei distribuite se potriveşte bine cu amnezia traumatică, din două motive: (1)Faptul că contextul învăţat poate persista în ciuda amneziei episodului în care a fost învăţat. (2) Mari schimbări în conexiune întăresc analogia efectului experienţei traumatice. Asemenea amintiri sunt ţinute în afara conştientului şi totuşi au efecte care pot fi experimentate utilizând procesarea paralelă. Natura memoriei distribuite şi dependenţa contextului ei fac ca potenţialele disocieri să reprezinte mai degrabă regula decât excepţia. "

Când sunt utilizate tehnici experienţiale pe persoane traumatizate trebuie luate măsuri de precauţie pentru a reduce riscul retraumatizării şi disocierii (vezi capitolul 4, îndrumări pentru asigurarea siguranţei terapeutice). Trebuie să se lucreze numai cu clinicieni cu experienţă şi în situaţii clinice supervizate riguros. Cu cât este mai mare sentimentul de siguranţă şi suport în situaţiile clinice, cu atât este mai probabil ca protagonistul să experimenteze limitarea şi controlul sentimentelor dureroase pe toată durata celor trei faze ale şedinţei psihodramatice.

INFORMATIA SI CREIERUL

Informaţia este înregistrată în celulele creierului şi stocată în ansambluri celulare. Pentru că amintirile traumatice tind să fie reprimate, ele revin la suprafaţă în mod

inconştient, afectând personalitatea şi comportamentul. Când le aducem la suprafaţă în mod conştient şi eliberăm emoţiile puternice asociate cu ele, putem îndepărta ceea ce nu mai dorm să păstrăm şi să adăugăm noi insighturi, ajungând astfel să vedem situaţiile traumatice dintr-o nouă perspectivă. Noua învăţătură afectează ansamblul celular. Un nou ansamblu celular, diferit ca structură faţă de cel anterior, va fi reintegrat de creier.

În această fază este sarcina tratamentului să ajute supravieţuitorul să găsească un sens sau să înveţe ceva pozitiv din traumă. Expresia „orice nor are un înveliş de argint" nu este doar un clişeu: este şi o importantă tehnică de coping, care permite supravieţuitorilor să redea un sens al frumuseţii şi ordinii vieţilor lor, pentru a putea merge mai departe cu energie pozitivă pentru ei şi cei din jur. Au informaţiile necesare ca să separe trecutul de prezent, iar comportamentele disfuncţionale, auto-sabotoare, pot fi văzute ca ceea ce efectiv sunt. Pot înţelege reacţiile exagerate nepotrivite şi modelele de comportament nesănătoase, ca pe o dorinţă inconştientă de a controla experienţa traumatică sau de a elimina trauma stocată şi furia, mânia, neajutorarea asociată ei.

Din cauza felului în care amintirile sunt declanşate de către asocieri, o experienţă, miros, textură, sunet sau obiect reminiscente în orice parte a unei amintiri stocate în celulele creierului pot stimula amintiri asociate. La fel, pentru că amintirile cu un grad crescut de emoţionalitate, plăcute sau neplăcute, sunt mai uşor reamintite de către creier, amintirile traumatice au un fel de putere ierarhică asupra altora mai puţin emoţionante. De aceea se întâmplă ca atunci când sunt declanşate să fie simţite ca fiind de nesuportat. Pentru că ne copleşesc prezentul, avem tendinţa să punem în acţiune sisteme defensive pentru a le face mai puţin ameninţătoare. A le experimenta aici şi acum şi a le vedea ca ceea ce de fapt sunt şi de unde provin ajută la reducerea anxietăţii asociate lor şi are un efect de eliberare a clientului.

În mişcarea oculară rapidă (REM) starea de vis este, conform lui J. Allan Hobson, „o scanare a creierului a informaţiei nedorite… pe care sistemul doreşte să o îndepărteze, asemănător uitării în urma somnului copiilor." Şi acest autor sugerează că un proces similar de scanare, selecţie ţi repartizare poate avea loc în stările adânci ale jocului psihodramatic (vezi transa psihodramatică, capitolul 11). Ar ajuta să luăm în considerare faptul că efectul psihic de vindecare are loc chiar dacă clientul nu-şi aminteşte jocul psihodramatic. Atunci întrebarea care se pune este în ce măsură efectuăm şi încurajăm clinic acest mod particular de vindecare. Aplicabil aici este şi ceea ce Marshall Edelson numeşte „imaginaţie eficientă", sau folosirea imaginaţiei ca să „satisfaci dorinţe sau să eviţi stări dureroase folosind procedee precum condensări, ca cele utilizate de scenarişti, unde un element al scenariului poate simultan fi asociat cu mai multe evenimente sau obiecte, pentru că de exemplu a fost parte a fiecăruia." Acest proces de vindecare este realizat de funcţionarea procesuală primară şi se poate dovedi eficient în reducerea anxietăţii. Am bele procese naturale de vindecare psihică trebuie în mod sigur să aibă un

impact asupra psihodramei structurate clinic şi celor trei faze ale ei: încălzirea, timpul protagonistului şi împărtăşirea.

DECLANŞATORII

Evenimentele declanşatoare – evenimente din prezent care declanşează amintiri sau emoţii din trecut – sunt cele care aduc de multe ori supravieţuitorii la tratament. Conform Claudiei Blackburn, declanşatorii comuni includ relaţiile, factorii noi stresanţi şi expunerea la un stadiu al dezvoltării pentru care persoana nu este gata.

Relaţiile

Pentru ACoA care a fost traumatizat în căminul său, sentimente vechi de dependenţă şi responsabilitate pot fi suscitate de către intimitatea cu o altă persoană, sau de responsabilitatea de a creşte copii. Aceste răspunsuri emoţionale adânci par a fi relevante numai pentru prezent, dar de fapt de cele mai multe ori sunt proiecţii. Terapeutul trebuie să examineze istoria din copilărie a clientului pentru a determina de ce emoţiile sunt atât de intense şi ce anume blochează ele.

Noi factori stresanţi

Pentru supravieţuitori cele mai însemnate relaţii de ataşament suscită o frică de pierdere. O pierdere efectivă le provoacă experimentarea pierderilor din copilărie; atingerea succesului produce frica de a pierde ceva care ar putea deveni important. Decât să recurgă la relaţii sănătoase de ataşament, ei fie evită angajamentul faţă de o persoană sau circumstanţă, fie experimentează oamenii, locurile şi obiectele ca extensii ale eului, mai degrabă decât separate de eu. Incorporarea creează o iluzie a siguranţei, pentru că îi împiedică să trăiască sentimente de separare şi izolare, care aduc la suprafaţă frici profunde de pierdere şi abandonare.

O relaţie intimă, o nouă slujbă, un copil, un mariaj, sau orice situaţie provocatoare de stres poate cauza frică profundă şi anxietate. Experienţe ale vieţii pe care alţi oameni le consideră stresante dar suportabile, pot părea insurmontabile supravieţuitorului.

Expunere la un stagiu al dezvoltării pentru care supravieţuitorul nu e pregătit

Copiii cărora li se cere să fie mici adulţi, pot fi în acelaşi timp, în mod paradoxal, infantilizaţi de părinţi care nu vor ca ei să crească şi să se separeu de ei. Ei duc vieţi duble, fiind simultan co-părinţi responsabili şi tineri ascultători. Este posibil să nu le fie permisă libertatea de a traversa stadiile normale de dezvoltare, în care în mod normal ar fi uneori dificili şi asertivi. Aceşti copii intră de multe ori în viaţa adultă simţindu-se nepregătiţi, ca şi cum ar fi actori într-o piesă care nu-ţi cunosc replicile aşa cum par să le cunoască ceilalţi, poate pentru că ei nu au un canal de comunicare deschis între eul lor

cognitiv şi cel emoţional. Trăirile lor par a fi confuze pentru ei, sau par a fi plini de emoţii nediferenţiate.

Această lipsă a unei legături între cognitiv şi emoţional face parte din „a nu şti ce este normal." Este o consecinţă a traumei. Pentru a cunoaşte normalul, cineva trebuie să trăiască normal – şi experienţa normalului nu este asociată căminelor disfuncţionale.

EXERCIŢII TRAUMATICE

Următoarele exerciţii trebuie folosite cu precauţie şi numai de către un terapeut experimentat. (vezi Îndrumări pentru asigurarea siguranţei terapeutice: Întâi, Nu face rău, capitolul 4).

LINIA DE TIMP A TRAUMEI

Scopuri:

A conştientiza cum trauma naşte traumă.

A vedea legăturile dintre traume, pentru înfăţişarea întregului impact, nu numai a unui eveniment traumatic, dar al unui lanţ de traume legate.

Paşi:

Cereţi participanţilor să traseze o linie a timpului vieţii lor. Divizaţi linia timpului în sectoare de câte 20 de ani sau cât vi se pare potrivit.

Trasaţi linii perpendiculare pentru a reprezenta intervale de cinci ani.

Cereţi membrilor grupului să-şi amintească evenimente, situaţii sau comportamente din familiile lor, pe care le-au simţit ca fiind traumatice. Cereţi-le să localizeze aceste evenimente la locul potrivit pe linia timpului.

Cereţi participanţilor să privească linia timpului şi să observe cum un eveniment a putut crea teren fertil sau a deschis o uşă pentru altul.

Fie în grupul mare, fie în grupuri mici, în perechi sau câte unul, împărtăşiţi sentimentele apărute la observarea legăturii dintre aceste evenimente.

Linia de timp a traumei, urmată de împărtăşire, este completă pentru că scopul real este de a observa inter-relaţionarea traumelor. Totuşi, puteţi alege să continuaţi, folosind una dintre variaţiunile listate mai jos.

Variaţiuni

Scopul liniei de timp a traumei este acela de a evidenţia legăturile dintre traumele din viaţa cuiva, pentru a putea fi îndepărtate din psihicul acelei persoane. Când numai un singur eveniment este văzut ca traumatic, o parte a vindecării poate fi ratată deoarece sentimentele şi dezvoltarea care nu a avut loc nu sunt văzute ca aflându-se în legătură cu situaţiile traumatice. Toate sentimentele traumatice trebuie să iasă la iveală din investigarea compulsiilor pentru ca abilitatea de a se simţi bine să fie restaurată. Asta nu

înseamnă neapărat că fiecare traumă trebuie contabilizată – ci numai că în general o persoană care a fost traumatizată în copilărie a experimentat ca traumatizantă o serie de evenimente. Un singur eveniment poate să nu evoce întreaga istorie.

Un exerciţiu poate fi o încălzire în care cineva povesteşte „istoria traumei”. Puteţi lucra cu incidentele care apar de-a lungul liniei de timp a traumei, în oricare dintre următoarele moduri:

Acţiune psihodramatică: intrarea în acţiune, de ex. „Cu cine ai vrea să vorbeşti când te uiţi la linia timpului tău?”

Jurnal: jurnal despre sentimentele suscitate de linia timpului.

Împărtăşire: împărtăşiţi sentimentele suscitate de linia timpului, în perechi, grupuri mici, în grup sau unul altuia.

Sociometrie: de exemplu, întrebaţi: „Cine din această cameră ai impresia că a fost acolo unde ai fost şi tu, sau cine îşi poate înţelege cel mai bine traumele? Du-te la acea persoană şi împărtăşeşte-i motivul pentru care ai ales-o.”

Inversiune de rol: inversează rolul cu propriul eu în orice punct al liniei timpului şi împărtăşeşte-i la persoana întâi ceea ce simţi: de ex. „Am şase ani şi nu ştiu ce se întâmplă în jurul meu.” Persoana poate sta pe scenă, adopta o postură fizică şi realiza un solilocviu.

Scrierea scrisorii: participanţii pot scrie o scrisoare cuiva căruia simt nevoia să i se adreseze, sau pot scrie o scrisoare pentru ei înşişi pe care doresc să o fi primit de la cineva la un anumit moment de pe linia traumei.

ATOMUL DECLANSATOR

Scopuri:

Identificarea situaţilor din viaţa de zi cu zi care declanşează durere veche.

Explorarea durerii declanşate.

Paşi:

Începeţi cu o scurtă imagerie dirijată n care le cereţi participanţilor să se relaxeze şi le îngăduiţi să identifice situaţiile de viaţă în faţa cărora consideră că exagerează.

Urmărirea formatului pentru atomul social (triunghiuri pentru reprezentarea bărbaţilor, cercuri pentru femei, pătrate pentru itemii fără gen), cereţi participanţilor să aleagă una dintre aceste situaţii ca să lucreze cu ea. Apoi, cereţi-le să se localizeze pe hârtie acolo unde pare potrivit ş apoi să localizeze persoanele, locurile şi obiectele care declanşează emoţii puternice în ei.

Permiteţi-le să împărtăşească atomii în grupuri sau perechi (de ex., „Sunt aici şi şeful meu este peste mine şi mai mare ca mine pentru că simt…”). Scopul este de a

deveni conştienţi de sentimentele din trecut care sunt simţite în prezent şi de a le identifica şi conecta cu interacţiunile din prezent care le declanşează.

Variaţiuni

Acest exerciţiu ajută la separarea trecutului de prezent şi la clarificarea manierei în care reacţiile exagerate din prezent pot ţine de trecut. Poate fi de ajutor ţinerea unui jurnal, atât din punctul de vedere al copilului, cât şi al adultului, pentru a putea mai departe lucra cu sentimentele suscitate de exerciţiu.

CICLUL TRAUMEI

În timpul procesului terapeutic, când clienţii lucrează asupra traumelor din copilărie, va apărea un ciclu al traumei, al cărui model a fost creat de Claudia Blackburn. Implicarea în acest ciclu este un semn că clientul „este în proces" şi că tratamentul funcţionează (vezi figura 12.1).

Hipervigilenţa. O persoană care are o traumă nevindecată devine hipervigilentă. Psihologic şi fiziologic ea reacţionează tot timpul la traumă. Unele dintre caracteristicile hipervigilenţei sunt tulburările somnului, neliniştea, dificultatea de a adormi, coşmarurile, iritabilitatea, furia, izbucnirile, dificultăţi de concentrare… când este confruntată cu un eveniment sau situaţie care declanşează o veche durere, va retrăi trauma, va simţi că se întâmplă în prezent. De obicei această retrăire ia forma unei proiecţii şi victima traumei nu va fi conştientă de unde vin sentimentele; i se va părea că sunt provocate de evenimentul declanşator.

Ruşinea. Un copil traumatizat trăieşte o mare ruşine, pentru că egocentricitatea naturală a copilului îl fac să interpreteze toate evenimentele ca referindu-se la el. Când apar în terapie sentimentele asociate cu evenimente traumatice sau dureroase, vechea ruşine apare şi acaparează clientul. În încercarea de a scăpa de ruşine clintul poate acţiona compulsiv sau impulsiv. Poate deveni furios, acuzator sau violent şi îşi poate proiecta sentimentele de durere asupra altcuiva. Poate impulsiv să bea sau să aibă un comportament sexual pentru a opri durerea şi sentimentele de disconfort. Poate să recurgă la tratamente medicamentoase compulsive care au reuşit în trecut să liniştească durerea – fumat, exerciţii, muncă, perfecţionism, criticism. Într-un asemenea moment pentru un client poate fi dificil să urmeze procesul terapeutic.

Evitarea. Următorul stadiu al ciclului este evitarea. Evitarea poate lua forma retragerii emoţionale din situaţii sau faţă de alte persoane, într-un efort de a se simţi în siguranţă. Raţional: „Dacă mă doare, pot să mă protejez prin a nu mai ajunge acolo". ”Acolo” poate fi orice situaţie de viaţă sau ataşament emoţional care suscită vechea durere. În acest stadiu clientul poate dori să abandoneze terapia, sau poate părăsi o relaţie sau orice îi este teamă că îi poate provoca sentimente neplăcute.

Lipsa de emoţii poate lua forma neimplicării. Este de obicei însoţită de un fel de zâmbet avantajele impietririi este acela ca este extrem de eficienta in indepartarea sentimentelor dureroase permitand intre timp persoanei sa continue sa functioneze. Dezavantajul este ca, in acelasi mod ca novocaina, care este atat de eficienta in indepartarea durerii, indeparteaza de asemenea si toate celelalte senzatii. Persoana va continua sa traiasca avand putin acces la sentimentele sale reale. In mod paradoxal, va fi delicat la atingere, deoarece protejeaza o rana, in acelasi timp fiind insensibil la ceea ce se intampla in jurul sau, deoarece nu mai este in contact cu atrmosfera emotionala. Ca si client, poate fi dificil deoarece este atat hipersensibil, cat si greu de patruns.

Disperarea. Apoi urmeaza disperarea. Este disperarea pe care a simtit-o copilul intr-o casa plina cu durere cand toate tentativele de a face fata, de a repara si a fi dragut nu fac ca lucrurile sa se imbunateasca – cand nici un efort de vointa sau dorinta nu indeparteaza sentimentul profund de durere si frica de pedeapsa care planeaza ca un nor de furtuna amenintatoare asupra familiei pe care o iubea si care, pentru copil, reprezenta lumea intreaga. Este disperarea care vine cu sentimentul ca viata, pana la urma, nu era menita sa mearga. Este disperarea pe care o simtea traind intr-o casa pe care nu o putea face mai buna, intr-un sistem care nu-i putea implini nevoile si cu niste parinti nu erau capabili sa fie niste parinti adecvati. Ea poarta acest sentiment de mahnire si osanda in jurul ei ca o tristete tacuta pe care nimic nu o poate imbunatati. In tratamentul traumei, aceasta disperare este atat un semn de angajare in contactul cu trauma, cat si partea necesara a vindecarii.

Pierderea Sinelui. Dupa senzatia de disperare si neajutorare, ca si sentimentul de lipsa de putere, exista o profunda pierdere a sinelui. „Aceasta notiune a sinelui ca functie mediatoare mai degraba decat o colectie de atribute sugereaza ca senzatia de constientizare a sinelui apare din procesare, din selectarea experientelor. In acest sens, sinele nu este un obiect obisnuit al constiintei, ci mai degraba un subiect al ei.” O parte importanta a sentimentului nostru de sine este construita pe un sentiment de control asupra propriilor vieti, sentimentul de a fi in scaunul soferului, de a avea de facut alegeri si puterea si abilitatea cu care sa le exersam. Cand, in anumite circumstante, acesta dispare, pierdem sentimentul puterii personale si legatura dintre natura noastra volitionala si abilitatea de a juca sau de a ne exersa competentele. David Spiegel spune: „De exemplu, in timpul si dupa o trauma, constiinta de sine devine extrem de dureroasa. Victima unui viol care a fost tratata ca un obiect si umilita in timpul asaltului resimte notiunea de sine contaminata de frica si durere. Suspendarea acestei viziuni asupra sinelui devine un bunvenit mai degraba decat o experienta infricosatoare.” Aceasta, impreuna cu multele defense pe care ea le-a adoptat pentru a se simti in siguranta, erodeaza si *injoseste* un sentiment de baza al sinelui.” De aceea supravietuitorul incepe

sa caute in afara sinelui pentru sustinere interioara. Este o tentativa esuata de a localiza sinele acolo unde sinele in fapt nici nu exista – in alti oameni, locuri si obiecte.

In concluzie, putem spune ca terapia experientiala si psihodrama functioneaza pe patru nivele: emotional, cognitiv, comportamental si spiritual. La nivel emotional, elibereaza sistemul sinelui de anxietate acumulata, stres si durere, aducandu-le la suprafata si dandu-le o forma concreta prin jocul de rol. Prin rejucarea situatiei asa cum a fost sau cum ne-am fi dorit noi sa fie – spunand ceea ce a ramas nespus, facand ceea ce a ramas nefacut, modificand si re-lucrand situatia – putem incepe sa ne eliberam de compulsia la repetitie sau de nevoia inconstienta de a o pune continuu in act in viata.

La nivel cognitiv psihodrama incurajeaza noi modalitati de a gandi. Ea permite unei situatii sa fie cercetata printr-o varietate de perspective determinand adesea o modificate de perceptie la client. Prin inversiunea de rol ofera chiar si oportunitatea de a vedea situatia prin ochii unei alte persoane. Deoarece din perspectiva creierului „a face este a sti” componenta de actiune a psihodramei ancoreaza o noua invatare la nivel cognitiv.

La nivel comportamental, psihodrama ofera oportunitatea de a explora si schimba vechile comportamente si de a practica unele noi. Sentimentele, gandirea, perceptia si comportamentul tind sa fie specifice rolului; tindem sa organizam acestea aspecte ale sinelui in jurul unui rol anume. Daca putem explora si juca rolul, observandu-l in actiune, putem incepe sa facem corectii pline de sens intre rol si gandurile, emotiile, comportamentele si perceptiile noastre care erau o consecinta a si motivate de jocul in sine.

La nivel spiritual, jocul de rol esteo forma de antrenare a spontaneitatii. Ne antreneaza sa ne deschidem la diferite moduri de viata si de perceptie si ne solicita sa jucam fara sa planificam rezultatul – sa luam decizii intr-o jumatate de secunda. Aceasta, in schimb, ne incalzeste si ridica nivelul propriei creativitati si spontaneitati. Spontaneitatea, creativitatea si deschiderea formeaza carari catre sinele spiritual, fiind atributele zeilor.

Foamea de actiune: Un puternica forta interioara flamanda dupa actiune si finalizare, un impuls in cautarea actiunii.

Sociograma actiunii: Un atom social pus in actiune.

Audienta: Membrii unui grup psihodramatic care, desi nu participa in mod direct la punerea in act ca auxiliari, participa interior ca spectatori care se identifica cu, sprijina si *duc* intreaga munca.

Autodrama: O drama care este pusa in scena fara un regizor; asta inseamna ca protagonistul alege personajele auxiliare si regizeaza el insusi drama

Eurile auxiliare: Persoanele care joaca personajele intr-o psihodrama altii decat protagonistul.

Concretizarea: Actul de a da contur si forma obiectelor si dinamicii intrapsihice a protagonistului.

Conservarea culturala: Potrivit lui J. L. Moreno, un act candva spontan care a devenit cumva fixat in cultura, de exemplu, Simfonia a Cincea a lui Beethoven, o inmormantare sau o nunta.

Regizor: Persoana care regizeaza actiunea psihodramatica, de obicei terapeutul.

Dublul: Vocea interioara a protagonistului.

Jocul dramatic: Un exercitiu experiential structurat cu un focus pre-determinat, care poate fi utilizat ca incalzire sau ca exercitiu complet.

Punere in act: Faza de actiune a psihodramei.

Sculptura familiei: O imagine vie a familiei, in care protagonistul si jucatorii rolurilor auxiliare sunt implicati.

Proiectia in viitor: O scena care nu a avut loc in realitate, dar care este anticipata, temuta sau dorita in viitor.

Interviul: Investigarea de catre terapeut a protagonistului pentru a descoperii mai multe informatii relevante despre un protagonist sau un ego auxiliar.

Tehnica oglindirii: Desemnarea unui dublu sau participant care sa-l foace pe protagonist astfel incat acesta sa poata urmari scena dintr-o alta perspectiva.

Monodrama: O drama cu o singura persoana care reprezinta toate partile si un director.

Auxiliarele multiple: Protagonistul poate alege ca mai mult de un singur auxiliar sa reprezinte un rol sau o persoana.

Dublurile multiple: Se pot utiliza mai multi dubli pentru protagonist sau celelalte roluri dublate.

Tensiunile deschise: Arii din cadrul psihicului sau sistemului sinelui care sunt neterminate, incomplete sau ramase intr-o stare de inchidere anxioasa.

Protagonist: Persoana a carei poveste este pusa in scena in psihodrama.

Psihodrama: Metoda terapeutica ce utilizeaza actiunea si tehnicile jocului de rol ca agenti terapeutici.

Ego auxiliar reformat: Un auxiliar care, dupa ce conflictul sau drama s-au jucat, este oferit protagonistului asa cum protagonistul si-ar dori sa fie, adica intr-o stare reformata.

Analiza rolului: Alegerea unui rol jucat in viata de zi cu zi si analizarea lui in profunzime.

Jocul de rol: Punerea in act a unui aspect al sinelui sau a unei persoane semnificative din viata cuiva in contextul psihodramei.

Inversiunea de rol: O tehnica ce permite protagonistului sa joace orice rol din drama, pentru a vedea sinele din exterioar si a experimenta rolul din pozitia celuilalt.

Settingul scenei: Procesul prin care trece protagonistul pentru stabilirea scenei pentru punerea in act asa cum o vede el sau asa cum doreste el sa fie.

Sharingul: Portiunea de psihodrama de dupa punerea in act in care jucatorii de rol si eurile auxiliare isi impartasesc lucrurile care au reiesit pentru ei prin intermediul punerii in scena.

Atomul social: Nucleul de oameni din viata unei persoane care ajuta acea persoana sa ramana in balanta si legatura sociala.

Sociometria: Reteaua de legaturi, prin atractii, respingeri si neutralitate care formeaza grila sociala pentru toate actiunile sociale.

Solilocviul: Exprimarea la persoana I a experientelor interioare ale protagonistului in orice moment dat intr-un proces psihodramatic sau de grup.

Spectrograma: Cotarea valorilor personale, intensitatilor sau definirea dupa o grila determinata: de exemplu, 1-10, fierbinte – rece sau foarte mult – foarte putin.

Surplusul de realitate: Este purtat in psihic ca istorie personala, care afecteaza in totalitate ceea ce reprezinta persoana si modul ei de relationare; materialul personal intr-psihic pe care il poarta psihicul unei persoane referitor la sine si la altii care sunt legati de sine.

Regresia temporala: Orice punere in act care reprezinta sau concretizeaza o scena sau o metafora din trecut.

Vinieta: Scurta scena pusa in act de unul sau doua personaje alese de protagonist.